Альберт Эллис Марсия Град Пауэрс
Когда слова ранят. Защити себя от крика, оскорблений, ругани



«Когда слова ранят. Защити себя от крика, оскорблений, ругани»: Питер; Санкт-Петербург; 2022
ISBN 978-5-4461-2979-9

Аннотация

Узнайте, как:

• уверенно отвечать вне зависимости от того, что происходит сейчас или происходило в прошлом;

• настаивать на своем без тревоги и страха даже если вы уходите от своего партнера;

• вновь обрести чувство собственного достоинства, уважения к себе, адекватную самооценку и внутреннюю личную силу и громко заявить о них;

• найти инструменты в словах, которые смогут дать вам свободу – свободу от боли, неуверенности и страхов независимо от того, решите вы остаться со своим партнером или уйдете от него.

Эти сведения помогут вам независимо от того, подросток вы или взрослый, мужчина или женщина. Если у вас есть дети, книга поможет вам стать для них лучшим примером и ориентиром, а следовательно, уменьшить риск, что они перенесут практику насильственных взаимоотношений в собственную взрослую жизнь.

Итак, начнем же наш путь к знаниям и силе, которые радикальным образом изменят вашу жизнь!

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Альберт Эллис, Марсия Град Пауэрс
Когда слова ранят. Защити себя от крика, оскорблений, ругани

“Людей больше беспокоят не сами события, а то, как они воспринимают их”.

Посвящается нашим клиенткам, ученицам и читательницам наших предыдущих книг, которые отважно делились своими личными историями вербального абьюза, побудившими нас к написанию этой книги.

* * *

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! Все идеи, техники, методы и предложения, описанные в этой книге, предназначены исключительно для образовательных и информативных целей и никоим образом не могут служить заменой профессиональным рекомендациям квалифицированного психолога или психиатра. Не должны они также препятствовать своевременному обращению к соответствующим должностным лицам, если существует любая вероятность физического насилия. Соавторы и издатель особенно подчеркивают, что не несут ответственности за какие-либо нежелательные последствия, прямо или косвенно произошедшие от применения любых сведений, содержащихся в этой книге.

Медицинские сведения, истории из жизни и примеры, приведенные на страницах этой книги, мы почерпнули у наших клиентов, учеников и читателей. Все имена, идентифицирующие данные и обстоятельства изменены, а ситуации в ряде случаев скомбинированы для большей наглядности.

Благодарности

Мы благодарим нашего незаменимого редактора Кэрол Фоули за ее искреннее участие, существенный вклад и непоколебимое стремление воплотить эту книгу в жизнь.

Выражаем сердечную признательность нашему издателю Мелвину Пауэрсу, который с неугасимым энтузиазмом ждал написания этой книги и верил, что она окажет важное влияние на жизни множества женщин, ежедневно сталкивающихся с одним из наиболее тревожащих и сложных социальных явлений нашего времени.

Об авторах

Альберт Эллис. Родился в Питтсбурге, вырос в Нью-Йорке. Обучался в отделении клинической психологии Колумбийского университета, где получил магистерскую и докторскую степени. Он занимал немало важных постов, включая должность главного психолога штата Нью-Джерси, и преподавал по контракту в Ратгерском и других университетах. В настоящее время[1] является президентом Института Альберта Эллиса в Нью-Йорке. Более полувека практиковал психотерапию, брачное и семейное консультирование и сексуальную терапию; продолжает эти практики в психологической клинике при своем институте в Нью-Йорке. Является основателем рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ) и сооснователем современной когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).

Доктор Эллис исполнял обязанности президента отделения консультативной психологии при Американской психологической ассоциации и Обществе научного изучения сексуальности, а также был членом правления нескольких профессиональных сообществ, включая Американскую ассоциацию брака и семейной терапии, Американскую психотерапевтическую академию и Американскую ассоциацию сексуальных педагогов, консультантов и терапевтов. Имеет дипломы в области клинической психологии, выданные Американским советом профессиональной психологии и несколькими другими профессиональными организациями.

В числе профессиональных сообществ, удостоивших доктора Эллиса своих высочайших профессиональных и клинических наград, Американская психологическая ассоциация, Американская ассоциация консультирования, Ассоциация по развитию поведенческой[2] терапии и Американская психопатологическая ассоциация. Американские и канадские психологи и консультанты считают доктора Эллиса одним из наиболее влиятельных психотерапевтов. Доктор Эллис исполнял обязанности консультанта и помощника редактора во многих научных журналах и опубликовал более 700 научных статей, а также выпустил более 200 аудио– и видеокассет. Он является автором или редактором более 65 книг и монографий, включая некоторые популярные бестселлеры и профессиональные издания.

Марсия Град Пауэрс имеет степень в области образования и учительский аттестат штата Калифорния. Она читала лекции на темы психологического и личностного роста для групп бизнесменов и профессионалов, а также в многочисленных колледжах и университетах, и давала интервью различным радио– и телевизионным программам.

Исполняя на протяжении 18 лет роль ведущего редактора в издательстве Wilshire Book Company, специализирующемся на книгах по психологии и саморазвитию[3], мисс Пауэрс находилась в тесном контакте с психологами, психиатрами, консультантами и прочими профессионалами в области душевного здоровья. Она принимала участие в интенсивных тренингах и мастер-классах по РЭПТ для психотерапевтов, желающих повысить свою квалификацию, и получала личные инструкции по РЭПТ от доктора Альберта Эллиса, который считает эту книгу ее диссертацией в данной области и лично подтверждает ее полномочия в качестве преподавателя этого вида терапии.

Помимо этой, она является автором (под именем Марсия Град) еще трех книг, переведенных на множество языков: «Вкус к жизни» («A Taste for Life»), «Харизма: секрет “особого обаяния”» («Charisma: How to get “that special magic”») и «Принцесса, которая верила в сказки» («The Princess Who Believed in Fairy Tales»).

---

[1] То есть в 2000 г., когда была издана книга. Альберт Эллис скончался в 2007 г. – *Примеч. пер.*

[2] Здесь и далее термин behavior(al) therapy переводится как «поведенческая терапия»; также распространен вариант «бихевиоральная терапия». – *Примеч. пер.*

[3] Данная книга также была выпущена этим издательством.

Введение

С 1980-х гг., когда приобрели популярность первые серьезные труды, объясняющие динамику абьюзивных взаимоотношений, мы узнали много нового. Теперь нам известно о таких вещах, как созависимость и неблагополучные семьи. Мы начали понимать, как заботиться о себе в эмоциональном отношении, как можно сделать нашу жизнь лучше – вне зависимости от того, решили мы, волей или неволей, сохранить связь с нашим абьюзером или собираемся разорвать ее.

Те из нас, кто сохраняет подобные отношения – а так поступают многие, – к несчастью, обнаруживают, что даже *знание* того, почему наша жизнь сложилась так, как она сложилась, и новообретенные *умения* , помогающие сделать ее лучше, далеко не всегда дают значительное *облегчение* . Сколь бы много мы ни узнали о своей ситуации, сколько бы ни практиковали новые способы взаимодействия с абьюзивным партнером, как бы ни старались побольше радовать себя, ежедневная битва за сохранение нашей психики продолжается. У нас по-прежнему остаются чувства незащищенности, вины, беспокойства и депрессии. Мы отважно боремся, пытаясь обрести некое подобие внутреннего покоя и привнести в наше существование некую крупицу счастья. И тем не менее зачастую нам так и не удается добиться внутреннего покоя и счастья, даже если мы уходим от партнера и наша жизнь становится неизмеримо лучше.

Почему же мы не можем положить конец нашим мучениям, если так много узнали? Почему мы до сих пор так несчастны? Почему по-прежнему занимаемся бесконечным самоанализом, почему нас все так же переполняют эмоции, когда мы пытаемся как-то совладать с нашим абьюзером? Почему большинство из нас остаются с партнером, цепляясь за дорогую нашему сердцу сказку про «они жили долго и счастливо», даже если она рассыпается у нас на глазах? Почему столь многие из нас, уходя, потом раз за разом возвращаются? И почему столь многие из нас, наконец-то окончательно разорвав абьюзивные отношения, впоследствии заводят новые, не менее абьюзивные?

Будучи автором книг по саморазвитию, лектором по психологии и личностному росту и ведущим редактором в издательстве Wilshire Book Company, специализирующемся на книгах по саморазвитию, я [М. Г. Пауэрс] постоянно слышу подобные вопросы от людей, которые подвергались или продолжают подвергаться вербальному абьюзу. Эта тема снова и снова поднимается в письмах моих читателей, в наших обсуждениях с учениками, а также в рукописях, предоставляемых на мое рассмотрение потенциальными авторами книг по саморазвитию. Эти люди – главным образом женщины – жалуются на боль и пустоту, вызываемые чувством одиночества, возмущение от того, что их не понимают, систематическое разрушение их самооценки и любви к себе, разочарование и неудовлетворенность из-за того, что их волшебная сказка рассыпалась. В эмоциональном отношении они чувствуют себя словно на гигантских качелях, которые подталкивает их абьюзер. Они тонут в море эмоций, кричат «На помощь!», шарят на ощупь в поисках спасательного троса…

Я и сама некогда пережила ту же бурю чувств, находясь в вербально абьюзивных отношениях, и знала, какую огромную помощь может оказать даже один-единственный человек, который поймет тебя и протянет тебе руку, поэтому я писала пространные ответы на письма моих читательниц. Я надолго задерживалась после окончания своих университетских лекций, смеясь и плача, обнимаясь и делясь личными наблюдениями с группами моих учениц, которые просто не могли заставить себя покинуть аудиторию вместе с другими. Некоторые из них только сейчас впервые смогли понять, что дурное обращение, которому они подвергаются, можно квалифицировать как вербальный абьюз. Другие знали, что подвергаются абьюзу, однако отрицали это даже перед самими собой. Лишь немногие осознавали: то, что они испытывают, – это психологическое и эмоциональное избиение, которое Американская медицинская ассоциация признала формой домашнего насилия.

Чувствуя, что это нужно многим людям, я преисполнилась решимости как-то помочь миллионам жертв вербального абьюза, в полном одиночестве томящихся в своих эмоциональных тюрьмах. Поскольку эта цель завладела моим умом и поскольку я уже была писательницей, нет ничего удивительного в том, что вскоре в моей голове раздался голосок прекрасной маленькой принцессы, зовущий меня и требующий, чтобы я помогла ей рассказать свою историю. Так было положено начало моей книге «Принцесса, которая верила в сказки» – аллегорической повести, которая помогала читателям обнаружить боль от абьюзивного отношения к себе, прочувствовать эту боль, а затем избавиться от нее и навсегда изменить свое восприятие происходящего. Возможность укреплять самооценку других людей, вдохновлять, направлять и оказывать им поддержку, опираясь на трудные уроки, преобразовавшие мою жизнь и жизни тех, кто рассказывал мне свои истории, – один из самых утешительных аспектов моей работы.

Я получила много трогательных писем от читателей из США и других стран («Принцесса, которая верила в сказки» была переведена на множество языков), в которых они благодарили меня за то, что я рассказала «их» историю. Многие говорили, что больше не чувствуют себя одинокими и что «Принцесса» помогла им восполнить личную энергию и дала им эмоциональную свободу. Эту книгу прижимали к сердцу, заливали слезами и приветствовали как дорогого друга гораздо больше людей, чем я могла вообразить: мужчины, женщины и дети всех возрастов, занимающиеся самыми различными видами деятельности.

Чем больше писем я получала, чем с большим количеством людей говорила, тем становилось очевиднее, что помимо этого требуется также нечто другое – некие практичные повседневные методы, которые смогли бы помочь жертвам абьюза смягчить свою боль, встретиться со своими страхами, исцелить самих себя и свою жизнь более быстро и всесторонне, чем они сделали бы это с помощью обычных способов.

Принимая во внимание избыток книг, статей, радио-и телевизионных программ, посвященных абьюзивным отношениям, было трудно представить, где можно было бы найти такие методы, раз этого не было сделано до сих пор. Тем не менее я верила, что где-то в этом огромном мире имеется некая мощная сила, которую пока что упускали из виду, – некий ключ, который смог бы открыть секрет того, как эффективно справляться с вербальным абьюзом. Так начался мой поиск.

В процессе моей редакторской деятельности мне довелось работать со многими рукописями на психологическую тематику и подробно обсуждать различные методы и приемы с психологами, психиатрами, консультантами и другими специалистами по душевному здоровью из самых разных стран. Нигде я не находила методов, которые отвечали бы особым запросам подвергающихся абьюзу людей, которые продолжали мне писать. Мне ужасно хотелось, чтобы этот секрет каким-то волшебным образом сам упал мне в руки – хотя, разумеется, я на это не рассчитывала. Я продолжала искать.

И вот однажды эта рукопись – *та самая* рукопись – действительно в каком-то смысле «упала мне в руки». Ее прислали мне на редактирование. Это было новое, переработанное издание книги, уже издававшейся в Wilshire Book Company – предыдущие издания разошлись в количестве 1,5 млн копий. Эта книга, признанная во всем мире классическим трудом по психологии, называлась «A Guide to Rational Living»[4] и обучала уникальной и действенной методике, которая могла помочь любому человеку перестать чувствовать себя несчастным практически в любых ситуациях.

Одним из соавторов этого труда был Альберт Эллис – доктор философии, основатель рационально-эмоциональной поведенческой терапии и сооснователь современной когнитивной терапии. Известный на весь мир психолог и лектор, директор Института

---

[4] На русском языке книга выходила под названием «Разум или чувства. Что важнее, когда решил изменить жизнь к лучшему».

Альберта Эллиса в Нью-Йорке, привлекающего клиентов и обучающего психотерапевтов со всего мира. (Я настоятельно рекомендую вам после того, как вы дочитаете нашу книгу, прочесть и «Руководство по рациональной жизни».)

Читая эту рукопись, я поняла, что наконец-то обнаружила в точности то, что искала, – ключ к тому, как справиться с вербальным абьюзом. Удивительно, что идея применить терапевтические методы доктора Эллиса именно к вербальному абьюзу не приходила мне в голову раньше, ведь я была знакома с его испытанными временем техниками уже многие годы.

Доктор Эллис с энтузиазмом встретил мое сообщение, что я хочу написать книгу, в которой его революционная философия и методы будут адаптированы для применения людьми, страдающими от вербально абьюзивных взаимоотношений. Так началось наше сотрудничество. Его результатом явилась книга, которую вы держите в руках. Следует признаться, что секрет, раскрываемый на ее страницах, по существу вовсе не является секретом: миллионы людей слышали о нем и с успехом применяли его, чтобы справиться с самыми различными психологическими проблемами. Тем не менее лишь немногие понимают, насколько революционным является этот метод в применении именно к вербальному абьюзу.

Эта книга предлагает вам совершенно новый способ воспринимать и переживать свои обиды. Здесь содержатся надежные, испытанные временем, проверенные на опыте методы, которые обернут вас, словно толстое, теплое защитное одеяло, предохраняя от боли, которую вы переживаете или переживали в прошлом. Эти методы помогут вам:

• расстаться с сомнениями и неуверенностью относительно самих себя, своего восприятия того, что происходит сейчас или происходило с вами в прошлом;

• установить и поддерживать свой эмоциональный баланс, стать хозяином или хозяйкой своих чувств и поведения – вне зависимости от того, остаетесь вы или уходите от своего партнера;

• вновь обрести чувство собственного достоинства, уважения к себе, адекватную самооценку и внутреннюю личную силу;

• наконец-то пережить те внутренний покой и счастье, к которым вы стремились, которых желали и о которых, оставшись одни, в слезах молились – возможно, многие годы.

Книга, которую мы с доктором Эллисом написали, – это та самая книга, которой мне так не хватало, когда мой «прекрасный принц» взялся за оружие и пронзил мне сердце своими словами. Она могла бы избавить меня от многих лет страданий, смятения и слез. В книге мы описываем инструменты, которые смогут дать вам свободу – свободу от боли, неуверенности и страхов независимо от того, решите вы остаться со своим партнером или уйдете от него, – и сделают это гораздо быстрее, чем вы могли вообразить. Эти сведения помогут вам независимо от того, подросток вы или взрослый, мужчина или женщина. Если у вас есть дети, эти инструменты помогут вам стать для них лучшим примером и ориентиром, а следовательно, уменьшить риск, что ваши дети перенесут практику насильственных взаимоотношений в собственную взрослую жизнь.

Итак, начнем же наш путь к знаниям и силе, которые радикальным образом изменят вашу жизнь!

Марсия Град Пауэрс,
Северный Голливуд, Калифорния

Часть первая
Очарованные сказкой – раздавленные реальностью

1. Давным-давно…

Давным-давно жила маленькая девочка, которая мечтала встретить своего прекрасного принца и жить с ним долго и счастливо. Этой девочкой была я [М. Г. Пауэрс]. Возможно, вы тоже ею были – вместе с миллионами других женщин по всему миру.

Наша история

Давным-давно мы верили, что однажды встретим своего прекрасного принца, который завладеет нашим сердцем и будет нас вечно любить и лелеять. И тогда мы обретем счастье и чувство завершенности. Тогда мы будем чувствовать себя особенными, кем-то вроде принцесс – независимых современных принцесс со своими мнениями, целями и, возможно, даже собственной карьерой. Наш принц будет нас ценить и обожать и любящими руками поставит на пьедестал – то есть позволит почувствовать себя уважаемой, почитаемой и достойной.

И потом, когда мы действительно встречаем своего прекрасного принца, возможно, так все и происходит в течение какого-то времени.

А затем наступает день, когда наш принц, неожиданно растеряв все свое очарование, бросает в нас обидные, ранящие слова. Порой эти слова настолько завуалированы, что мы сомневаемся, верно ли поняли их значение. В других случаях они настолько грубы и резки, что мы едва можем поверить, что действительно их услышали. Мы ошеломлены, нас переполняют обида и скорбь. Этого просто не может быть! Разумеется, наш прекрасный принц никогда бы не сказал и не сделал ничего такого, что принесло бы нам боль. В конце концов, ведь он – наша любовь, наша судьба!

Он утверждает, что мы все придумали или же что он не имел в виду ничего особенного. Ведь мы же знаем – настаивает он, – что он никогда не обидит нас ни словом, ни делом! Если мы продолжаем колебаться, он говорит, чтобы мы не делали из мухи слона.

Порой наш принц обвиняет во всем нас самих. В других случаях он потом извиняется, заверяет, что любит нас и сам не знает, почему говорил с нами в таком тоне. Он говорит, что у него был тяжелый день или что он был из-за чего-то расстроен и вовсе не собирался вымещать это на нас; он признает, что мы вовсе этого не заслужили. Он просит у нас прощения и обещает, что это никогда не повторится. И мы ему верим.

Но это повторяется – снова и снова. Слова нашего принца бьют наотмашь, словно кулак, и ранят глубоко, словно невидимый кинжал. Мы выбиты из равновесия. Мы все крепче и крепче цепляемся за свой пьедестал, в нашей голове все кружится, мысли носятся все быстрее и быстрее. Этого не может быть!.. или может? Мы не уверены. А вдруг мы действительно вообразили все это? – но нет, едва ли. Или мы действительно слишком переживаем из-за пустяков? – но почему тогда нам так плохо? Неужели наш принц действительно такой злой? Нет, этого просто не может быть! Конечно же, для того, что он сказал, должна быть какая-то причина… Мы задаемся вопросами. Мы анализируем. Мы возражаем. Мы пытаемся выполнять все, чего он от нас хочет. Мы пытаемся разрешить наши «недопонимания» логически. Мы пытаемся говорить с ним, взывать к нему, объяснять, как мы себя чувствуем. Когда все это не приносит никаких результатов, мы изо всех сил пытаемся выбросить мысли о болезненных инцидентах из головы и сделать вид, будто все по-прежнему в порядке. Но в глубине души мы знаем, что это не так, – и это подтверждает наш живот, который начинает болезненно сжиматься.

День за днем ранящие слова попадают в цель и пронзают нам сердце. Мы цепляемся за пьедестал еще крепче прежнего, напрягая все силы, чтобы не свалиться со своего насеста. Однако удары продолжают сыпаться, и в конечном счете мы все же падаем на землю. Снова и снова, охваченные смятением, мы поднимаемся на ноги и взбираемся обратно наверх. Но через какое-то время больше не можем найти в себе силы карабкаться. Впрочем, это уже и неважно. Мы все равно больше не верим, что там, наверху, действительно наше место.

Жизнь становится грустной, пустой, одинокой и мучительной. Мы перестаем доверять своим инстинктам и верить в собственную ценность. Мы уже почти не знаем, кто мы такие.

Мы проводим все больше времени в догадках и беспокойстве, в надежде и ожидании, пытаясь понять и чувствуя неуверенность. Мы анализируем, объясняем, защищаемся, просим, умоляем, кричим, угрожаем – и плачем. Когда ничего из этого не работает, мы чувствуем гнев и раздражение, испуг и потерянность – и плачем снова.

В конце концов мы начинаем думать, что сходим с ума. Наш живот постоянно так напряжен, что мы даже не помним, что он когда-то был расслаблен. Мы стараемся действовать осторожно, ходить на цыпочках, выжидаем удобный момент для каждого нашего движения – и каждый день с беспокойством гадаем, кого мы сегодня увидим: любящего доктора Джекила, которым, по нашему убеждению, в действительности является наш партнер в глубине души, или отвратительного мистера Хайда, в которого он все чаще и чаще превращается. Мало-помалу – так медленно, что мы едва замечаем, как это происходит, – все это до тошноты нам надоедает. В конечном счете мы начинаем чувствовать ужасную усталость от самого этого чувства смертельной тоски.

Есть лишь одно, в чем мы совершенно уверены: все должно было быть совсем иначе. Мы чувствуем обязанность выяснить, что пошло не так – что такого мы сказали или сделали (или *не* сказали и *не* сделали), из-за чего наш прекрасный принц превратился в нашего яростного противника. Мы пытаемся понять, когда мы стали ему врагом и почему продолжаем проигрывать сражение за сражением в войне, которую не собирались развязывать, которой не понимаем, в которую не можем поверить – и хуже всего, которую не имеем никакого способа остановить. Так мы сидим в полном одиночестве среди хаоса, не имея представления, куда обратиться за помощью или утешением, вспоминая, как все было прежде – а возможно, порой бывает и до сих пор, – и надеемся, ждем и даже молимся о том, чтобы положение как-то улучшилось.

Через какое-то время нас окутывает туман оцепенения и все становится еще более непонятным, чем прежде. Тем не менее мы пробиваемся вперед, пытаясь отыскать ответы, которые должны избавить нас от нашей боли, смятения и страха. Мы ломаем голову в поисках решения; кажется, сама наша жизнь зависит от того, найдем ли мы способ все исправить… но как? Попытки найти какое-то объяснение становятся нашим повседневным занятием, а затем – ежеминутной навязчивой идеей.

Почему наш принц не видит, как нам больно? Неужели он не знает, как мы его любим? Неужели не понимает, что он – наш прекрасный принц, тот, о ком мы мечтали и которого ждали всю жизнь, тот, кто должен был воплотить в реальность нашу сказку про «жили долго и счастливо»? Почему мы справляемся со своими задачами на работе, но не можем справиться с ситуацией у себя дома? И почему мы отлично ладим со всеми остальными людьми в своей жизни, кроме единственного человека, который значит для нас больше всех остальных? Кажется, все окончательно потеряло смысл!

Раз за разом мы отчаянно пытаемся постичь непостижимое и исправить неисправимое, пока в конце концов кто-то из нас не опускает руки. Но это уже не имеет значения: в любом случае мы остаемся одни. Дрожащие в темноте, мы боимся, что теряем рассудок. Мы гадаем, куда подевался наш лучший друг – наш замечательный прекрасный принц, которому прежде было достаточно заключить нас в объятия, чтобы весь остальной мир попросту исчез. Мы гадаем, доведется ли нам еще хоть раз испытать это чувство. Мы боимся, что в какой-то момент потеряли самих себя. Мы чувствуем себя раненными, обреченными; нашу жизнь и сердце переполняют горе и смятение, пустота и отчаяние. Мы не видим выхода. У нас есть одни лишь вопросы и никаких ответов, одни лишь проблемы и никаких решений.

И нам совершенно не с кем об этом поговорить – даже с лучшей из наших подруг.

…Похожа ли история, которую вы прочитали, на *вашу* историю? Если да, то какие-то из перечисленных ниже эмоций и состояний, должно быть, описывают и ваши эмоции и состояния.

• Вам кажется, будто что-то «определенно не так», но вы не можете понять что.

• Вы чувствуете, будто вас за что-то осуждают, но не можете уловить причину.

• Обаяние вашего партнера без предупреждения сменяется гневом, часто заставая вас

врасплох.

• Порой он начинает относиться к вам как к врагу, часто сердится из-за самых незначительных вещей. То, что кажется вам сущими мелочами, зачастую служит причиной настоящих сражений.

• Вы постоянно стараетесь ходить на цыпочках, чтобы его не «завести».

• Вы постоянно расстроены, напряжены, обессилены, сердиты, печальны или в депрессии и чувствуете, что не способны ничего контролировать.

• Сегодня вашему партнеру не нравится одно, завтра – другое. Не успеваете вы исправить то, что вызвало его неудовольствие, как он тут же начинает критиковать, жаловаться или сердиться на что-то другое. Кажется, что бы вы ни сделали, этого будет недостаточно, чтобы ему угодить.

• Он явно полагает, что вы должны быть в курсе всех его мыслей и чувств, предугадывать его невысказанные нужды и желания и ставить их впереди своих собственных.

• Вы чувствуете себя в патовом положении. Что бы вы ни сказали и ни сделали (или *не* сказали и *не* сделали), ваш партнер повернет это так, что вы окажетесь неправы.

• Вы чувствуете раздражение из-за того, что ваши намерения и замечания понимаются неправильно. Вам трудно поддерживать логически связную беседу или разрешать «спорные вопросы». Ваш партнер часто воспринимает ваши высказывания как личную обиду или критику, как бы вы ни пытались, чтобы они прозвучали безобидно. Временами это кажется вам невыносимым.

• Вы пытаетесь объяснить для себя недостатки поведения своего партнера и как-то их оправдать. Иногда вы даже лжете, покрывая его.

• После ваших бесед вы их анализируете, пытаясь понять, что произошло в действительности, что вы могли бы сделать по-другому и не лежит ли вина на вас хотя бы частично.

• В разговорах и намерениях, которые вначале кажутся вполне ясными, появляется путаница. Вы чувствуете себя неуверенно и сомневаетесь в том, что все правильно поняли. Временами вы боитесь, что сходите с ума.

• В присутствии вашего партнера в вас проявляются самые худшие черты, вы говорите и делаете то, за что сами себя осуждаете, – однако не можете остановиться.

• Вы часто ощущаете себя неадекватным, ни к чему не годным, глупым, презираете сами себя.

• Если у вас есть дети, вы чувствуете, что разрываетесь между отношениями с вашим партнером и желанием защитить от него детей. То, как он обращается с вами у них на глазах, подрывает ваш авторитет и контроль.

• Он ревниво относится ко времени, которое вы проводите с детьми, с другими членами семьи, с друзьями. Ему не нравится, что вы должны отводить какое-то время работе или другой деятельности, в которой он не участвует.

• Он пытается контролировать то, как вы одеваетесь и с кем разговариваете.

• Вы обнаруживаете, что вас ограничивают, следят за вами, подвергают ваши действия тщательному рассмотрению и обвиняют вас в том, чего вы не делали.

• Ваш партнер умаляет ваше достоинство, унижает или обзывает вас.

• Он обижает вас, а позднее хочет с вами секса и винит вас в том, что у вас нет настроения.

• Временами он так сильно злится, что швыряет или ломает вещи.

• Сколько бы вы ему ни отдавали, как бы ни показывали свои чувства, какие бы нежные слова ни говорили – вы не можете его убедить, что любите его не меньше, чем он вас. Его жажда любви и утешения поистине неутолима.

• Когда ваш партнер относится к вам доброжелательно, вы подчас забываете о боли, причиненной им в прошлом, и начинаете думать, что он переменился и теперь все будет хорошо. Вы думаете, что, может быть, хорошее все же перевесит плохое.

• Вы часто испытываете чувство одиночества, даже когда ваш партнер находится рядом с вами: вам не хватает того человека, которого вы знали и любили прежде.

• Вы не можете никому рассказать о том, что с вами происходит. Вы считаете, что не сможете объяснить это так, чтобы человек со стороны смог вас понять. К тому же вы боитесь, что окажетесь в этой ситуации «плохим» просто потому, что другие видят в вашем партнере обаятельного, чудесного, приятного человека.

• У вас такое чувство, будто вы попали в западню и никакой надежды нет.

Если вы переживаете и чувствуете все то, что описано в этой главе, – вы находитесь в вербально абьюзивных отношениях. Но не отчаивайтесь; ваша история еще далеко не закончена! Ваше «долго и счастливо» еще возможно, просто, скорее всего, оно окажется не похожим на то, что вам когда-то представлялось. Может быть, в данный момент вам будет непросто в это поверить, но вскоре вы обнаружите, что каждый из нас сам пишет собственную историю и волен закончить ее так, как ему захочется. Вопрос лишь в том, чтобы понять, как это сделать. Так отправляйтесь же в путешествие вместе с доктором Эллисом и мной, и мы любящей рукой направим вас по новому пути, ведущему к эмоциональной свободе!

2. Узнать правду: ваш первый шаг к эмоциональной свободе

Сколько раз вы проводили день со своим партнером, зная, что что-то не так, но не могли понять, что именно? Сколько раз вас начинало трясти без видимой причины? Сколько раз беседа с вашим партнером начиналась, казалось бы, вполне нормально и логично, а затем постепенно теряла всякий смысл, и это все больше сбивало вас с толку и расстраивало? Сколько раз ваш партнер разражался монологом, с каждой минутой его голос становился все громче, все раздраженнее, а высказываемые мысли – все абсурднее? И сколько раз, сделав свое «черное дело», он отгораживался от вас, чтобы не слышать вашей реакции?

Когда происходят подобные инциденты, чаще всего вы настолько заняты попытками понять, что происходит, увернуться от словесных атак и справиться с собственными чувствами, что у вас не хватает времени посмотреть на ситуацию со стороны. Любую ситуацию проще увидеть, когда вы не находитесь в ее эпицентре. Прочтите приведенные ниже примеры типичных эпизодов с участием подвергающихся абьюзу партнеров и попробуйте понять, что происходит в каждом из них. Запишите свои ответы на листке бумаги. Позднее мы познакомим вас с *нашими* интерпретациями, которые, возможно, вас удивят.

Эпизод № 1

Вы вешаете телефонную трубку после короткого разговора. Ваш партнер замечает:

– Ну что, с кем ты говорила на этот раз? Снова с Мэри? Или со своей *мамой* ? Ты тратишь слишком много времени на разговоры с ними обеими. Они плохо на тебя влияют. Из-за них у тебя абсолютно нет собственного мнения!

Эпизод № 2

Вы рассказываете своему партнеру о неприятном происшествии в магазине: другая покупательница наговорила вам гадостей, хотя вы вроде бы ничем не спровоцировали ее гнев. Реакция вашего партнера:

– Ну, ты, наверное, все же сделала что-то такое, что вывело ее из себя, иначе она не сказала бы тебе всего этого.

Эпизод № 3

Вы получаете долгожданное повышение на работе и в радостном возбуждении сообщаете об этом своему партнеру. Он отвечает:

– О, повышение! Отлично! После этого он неделю дуется и не разговаривает с вами.

Эпизод № 4

Вы с вашим партнером отправляетесь на рождественскую вечеринку у него на работе. Он говорит:

– Наверное, будет лучше, если ты сегодня постараешься поменьше говорить. Тогда все будет отлично, – он обнимает вас за талию и заглядывает вам в глаза. – Ты ведь понимаешь, что я говорю это для твоего же блага, верно?

Эпизод № 5

Вы с вашим партнером пришли на общественное мероприятие. У вас завязывается беседа с человеком, который оказывается учителем музыки – предмета, к которому вы давно питаете страсть. Ваш разговор очень интересен, вы оживлены и получаете от него искреннее удовольствие.

Позднее ваш партнер делает вам выговор за то, что вы так долго разговаривали с другим мужчиной. Он говорит, что вы никогда не выглядите такой возбужденной, когда говорите с *ним* . Он обвиняет вас в заигрывании и говорит, что вы всегда игнорируете его, находясь в окружении других людей. После этого он разражается тирадой о других случаях, когда вы «пренебрегали» им на публике, предпочитая общество своих друзей или родственников.

Эпизод № 6

Вы с вашим партнером выходите от врача. Вы предъявляете секретарше парковочный талон, но она заявляет, что их клиника больше не оплачивает парковку своих клиентов. Выходя из здания, ваш партнер говорит вам:

– Эта контора уже последние копейки считает.

– Да, похоже на то, – соглашаетесь вы.

– Похоже? – саркастически отзывается ваш партнер. – Не *похоже* , а так и есть!

– Я просто хотела сказать, что им, наверное, приходится сокращать расходы…

– А я что, сказал что-то другое? Это же ребенку ясно: с их уровнем некомпетентности и низкими доходами им приходится выгадывать хоть на чем-нибудь, вот они и экономят на парковочных местах. Впрочем, ты все равно не разбираешься в таких вещах.

Эпизод № 7

Вы с вашим партнером едете в ресторан, в котором были только однажды. На перекрестке ваш партнер собирается поворачивать влево. Вы говорите, что, как вам кажется, здесь надо поворачивать направо.

– Ничего подобного! – отвечает он. – Ты вообще понятия не имеешь, где мы находимся! *Я* здесь человек с развитым чувством направления!

И он сворачивает налево.

Несколько минут ваш партнер едет вперед, а затем понимает, что все же свернул не туда. Он начинает сердито брюзжать. Вы говорите, что в этом нет ничего страшного и что вы случайно запомнили правильный поворот только потому, что там на углу был цветочный магазин. Вы предлагаете ему просто развернуться и доехать до того перекрестка, где надо было поворачивать направо.

– Не указывай мне, что делать! – рявкает он. – Это вообще ты виновата, что мы повернули не туда! Если бы ты не болтала без умолку, как обычно, я бы смог лучше сосредоточиться на дороге.

Вы начинаете возражать, но он перебивает:

– Ладно, проехали!

После этого он со скрежетом разворачивается посередине квартала, едва не задев припаркованную у обочины машину, и врезает по газам. Вы чувствуете себя в ловушке. Собрав все спокойствие, вы просите его не волноваться так сильно.

– Да я спокоен как танк! – взрывается ваш партнер. – Ты вечно считаешь, что я психую, когда ничего подобного и близко нет. Это ты всегда устраиваешь черт-те что на ровном месте! Я был на полметра от той припаркованной машины! И вообще, если тебе не нравится, как я вожу, – вылезай и иди пешком!

Он включает радио на полную громкость и игнорирует ваши попытки ответить.

Эпизод № 8

Обычно ваш партнер сам забирает свою одежду из чистки. Тем не менее однажды утром, когда вы оба собираетесь на работу, он говорит вам, что на следующий день у него важная деловая встреча и ему понадобится его синий костюм, который будет готов только после полудня, и просит вас забрать его. Вы отвечаете, что у вас на работе будет вечернее совещание и вы не уверены, что успеете в чистку до закрытия. Уже отъезжая, ваш партнер кричит:

– Хоть раз в жизни найди время сделать что-то для меня! Если бы ты после работы собиралась в парикмахерскую, уж небось что-нибудь придумала!

Вы отправляетесь на работу и весь день беспокоитесь о том, что не успеете в чистку. Совещание тянется и тянется без конца, на нем присутствует ваш начальник, так что вы не можете уйти пораньше. Наконец вы добираетесь до чистки и обнаруживаете, что она уже закрыта. Вы возвращаетесь домой без костюма. Ваш партнер сердито говорит:

– На тебя ни в чем нельзя положиться! Ты никогда мне не помогаешь. Я попросил тебя об одной-единственной вещи – и даже этого ты не смогла сделать!

– Я хотела его забрать, – возражаете вы. – Я пыталась. Мне очень жаль, но я не могла уйти с совещания. Я с самого начала боялась, что так случится.

– Вечные оправдания! – восклицает он. – Но оправданий недостаточно. Почему ты не можешь просто признать, что не приложила достаточно усилий? Ты заботишься только о себе! Я для тебя всегда на последнем месте!

– Ничего подобного, – возражаете вы. – Ты же знаешь, как ты для меня важен. Я всегда ставлю твои интересы на первое место, тебе это прекрасно известно. Вот, например, вчера я…

– Если бы ты заботилась о моих интересах, у меня сейчас был бы мой костюм! – обрывает он.

После этого он хватает газету и принимается читать, делая вид, будто вас нет.

Эпизод № 9

Вы специально выделили целый день, чтобы провести его вдвоем. Однако стоит вам отъехать от дома, как ваш партнер начинает брюзжать по поводу чего-то, что вы сделали не так неделю назад. У вас появляется «старое знакомое чувство», что где-то вы уже это слышали. Он так или иначе умудрится испортить вам все удовольствие.

Эпизод № 10

Вы с вашим партнером приходите на вечеринку, где много спиртного. Выпив

несколько бокалов, он начинает танцевать с другой женщиной. Дождавшись, когда он пойдет к бару, вы следуете за ним и просите больше не танцевать с ней.

– Люди на вас смотрят, – говорите вы. – Мне это очень неприятно.

– Я просто хочу повеселиться, не надо делать из этого какое-то преступление! – отвечает он. – Если тебе что-то не нравится, ты можешь уйти.

Вы настолько расстроены, что просите подругу подвезти вас до дома.

Позднее появляется ваш партнер, охваченный гневом, будит вас и принимается орать, что вы устроили сцену и ушли, не дождавшись его. Вы объясняете, что были очень расстроены, что его поведение вас обидело, и напоминаете: он сам сказал, что вы можете уйти, если вам не нравится происходящее.

– Я сыт по горло твоими жалкими оправданиями! – обрывает он. – Вовсе я не говорил, что ты можешь уйти! Ты всегда вспоминаешь то, чего не было. Ничего я плохого не делал, и никто на меня не смотрел, ты все выдумала. Ты все преувеличиваешь – как всегда!

После этого он хочет заняться с вами сексом. Когда вы отказываетесь, говоря, что все еще расстроены, он отвечает:

– О, великолепно! Обычные отговорки. Ну и ладно, не надо делать мне одолжений. Ты все равно меня больше не заводишь.

Эпизод № 11

Ваш партнер хочет заменить прожектор наружного освещения на крыше. Он просит вас держать лестницу и подавать ему инструменты по мере надобности. Вы в ужасе от предстоящего испытания, но соглашаетесь, надеясь, что все окажется не настолько плохо, как обычно. Будучи наученной горьким опытом, вы стараетесь говорить поменьше, просто как можно крепче держите лестницу и подаете ему инструменты, когда он просит. И не спорите, когда он орет на вас за то, что вы не знаете, какой инструмент ему понадобится в следующий раз.

Он просит отвертку. Вы протягиваете ему требуемое.

– Да не крестовую, дура! – Вы тянетесь за другой отверткой, и он вопит: – Черт побери, не отпускай лестницу! Она же качается!

Потом он оцарапывает руку и восклицает:

– Ну вот! Это все из-за тебя!

И принимается бормотать ругательства. Чем больше он бормочет, тем больше себя взвинчивает, и чем больше он себя взвинчивает, тем более рассеянным становится и делает все больше ошибок. Наконец он роняет на землю шуруп.

– Черт! Подай мне этот шуруп!

Вы нервно пытаетесь высмотреть упавший шуруп, продолжая держать лестницу.

– Я не знаю, где он, – говорите вы. – Его нигде не видно.

– Как это ты не знаешь? – взвивается он. – Ты что, не видела, куда он упал? Ты же стояла рядом!

И раздраженно бурчит:

– Уж лучше б ты мне не помогала! С тобой все в два раза труднее…

То, что, *как вам кажется* , происходит в этих эпизодах, вероятно, не то, что происходит *на самом деле* . И точно так же ваши представления о том, что происходит во время абьюзивных инцидентов, которым постоянно подвергаетесь вы сами, скорее всего, тоже не соответствуют реальной картине происходящего. Если вы находитесь в вербально абьюзивных отношениях, ваши представления о самих себе, о вашей ситуации и вашем прекрасном принце постоянно меняются. Единственный способ покончить с сомнениями и начать разбираться в причинах ваших несчастий – это узнать правду о том, что с вами происходит *в действительности* . А для этого вам нужно будет расстаться с волшебной сказкой хотя бы настолько, чтобы увидеть ваши отношения с партнером такими, какие они есть, и узнать некоторые основополагающие факты касательно них.

Чем больше вы узнаете о динамике вербально абьюзивных отношений, тем больше для вас вероятность осознать, что многие из ваших представлений касательно того, как работают ваши отношения, не соответствуют истине и также не соответствуют истине многие из ваших представлений касательно вашего «прекрасного принца». Его взгляд на ваши взаимоотношения, его ожидания в этой связи, его цели и мотивы его поведения сильно отличаются от тех, какими их представляете себе вы, и сильно отличаются от ваших собственных. Осознание этого станет вашим первым шагом к свободе от боли, неуверенности и страха.

Что в *действительности* происходит, когда вы подвергаетесь вербальному абьюзу?

Эпизоды, о которых вы только что прочитали, – совсем не то, чем они кажутся на первый взгляд. Дело там вовсе не в парковочных местах, не в том, чтобы успеть забрать костюм из чистки или повернуть на правильном перекрестке. Совершенно неважно, что кто-то с кем-то флиртовал или обращал на своего партнера слишком мало внимания на социальном мероприятии. Это не случаи взаимного непонимания. Это не обыденные конфликты. Здесь не имеет никакого значения, кто что сказал или не сказал, сделал или не сделал. Эти случаи почти не имеют отношения к вещам, из-за которых, казалось бы, они и произошли. К чему эти эпизоды действительно имеют отношение – так это к попыткам контроля одного партнера над другим. Установить и поддерживать такой контроль – вот настоящая цель абьюзера, хотя он, возможно, сам не отдает в этом себе отчета. Он делает это, давая другому понять: «У меня все в порядке», «У тебя не все в порядке», а также «Без меня ты ничего не можешь».

Подобно абьюзивным партнерам, обрисованным в приведенных эпизодах, ваш партнер задает вопросы не для того, чтобы на них отвечали, дает вам «полезные» советы отнюдь не «для вашей пользы» и вообще не имеет в виду никакую позитивную цель. Его оскорбительные заявления и поведение нужны ему для того, чтобы утолить потребность ощущать свою власть, чтобы установить над вами контроль. Сосредоточивая внимание на отдельных эпизодах, вы упускаете из виду очевидное: что проблема вовсе не в том, *что конкретно* с вами произошло. Вы подвергаетесь вербальному абьюзу – вот в чем проблема. Ваш партнер пытается установить над вами контроль – вот проблема. Иррациональность того, что с вами происходит – вот проблема. Проблемой является весь процесс взаимодействия между вами и вашим партнером, повторяющийся снова и снова.

На протяжении этого процесса вы с вашим партнером, взяв на себя определенные роли, снова и снова разыгрываете одни и те же сценарии. Он говорит или делает что-то ранящее вас, вызывая у вас ответную реакцию. Ваша реакция является для него раздражителем, побуждающим к дальнейшему действию, и так далее. Или же вы можете сказать или сделать что-либо безобидное, тем не менее вызвав ранящие действия с его стороны. Его ответ побуждает вас к защитной реакции, что в свою очередь служит ему толчком для следующей атаки.

Поняв, что с вами происходит, вы, как правило, приобретаете способность вычленить определенные повторяющиеся схемы. Например, он нападает – вы защищаетесь. Он обвиняет – вы объясняетесь. Вы плачете – он уходит. Вы пытаетесь говорить о том, что вас беспокоит, – он меняет тему и начинает придираться к вам по совершенно другому поводу, в результате чего вам снова приходится защищаться. В той или иной форме вы проигрываете друг с другом один и тот же словесный, психологический, поведенческий «танец», раз за разом, не ведая о подводных течениях, направляющих подобное поведение.

Ваш партнер говорит с уверенностью и превосходством, считая себя абсолютно правым. Его слова звучат настолько убедительно, что вы можете сами поверить в то, что это правда и что он действительно, как и уверяет, думает только о вашей пользе. Он может прибегать к разным видам абьюзивного поведения в любых комбинациях: требования,

запугивание, обвинение, критика, уничижение, игнорирование, а также отказ признать, что он делает что-то не то. Его поведение иррационально и непредсказуемо, оно имеет тенденцию со временем наращивать интенсивность и характеризуется сбивающими с толку интеллектуальными и психологическими манипуляциями. Ваш абьюзер может доминировать открыто или контролировать вас исподтишка. Он может быть раздражителен и сердит все время, а может лишь изредка. Он может быть общительным или замкнутым. Он может быть спортсменом или интеллектуалом – или и тем и другим одновременно. Каждый абьюзер имеет собственный «стиль» психологического давления. Однако оно все равно остается давлением. Чтобы защититься от него, вы должны научиться распознавать его в разнообразных формах.

Если ваш партнер открыто использует оскорбительные слова и модели поведения, вы, скорее всего, сразу понимаете, что на вас нападают. Например, он может обзывать вас нехорошими словами и обвинять в том, чего вы не делали. Тем не менее, если вербальные атаки вашего партнера проводятся тихо и незаметно, вы можете и не распознать их как абьюзивные. Такие атаки могут не казаться чем-то катастрофическим, но из-за своей регулярности, коварства, неуловимости, иррациональности они могут приводить к катастрофическим последствиям для психики.

Хотя между скрытым и откровенным абьюзом нет четкой границы, мы для удобства будем рассматривать их по отдельности. Чаще всего жертвы абьюза испытывают обе разновидности, поскольку интенсивность оказываемого давления может меняться и обидчики могут в разное время прибегать к различным тактикам.

Скрытый абьюз

Скрытый абьюз вызывает у вас неприятное, беспокоящее чувство, будто что-то сильно не так, но вы никак не можете понять, что именно. Порой это сопровождается легким подташниванием, ощущением «комка» в горле и другими физическими реакциями. Живя в условиях скрытого абьюза, вы настолько приноравливаетесь к нему, что он уже не кажется вам чем-то настолько плохим, как вначале. Состояние сдержанной тревоги становится для вас нормой. Однако со временем воздействие многочисленных случаев скрытого абьюза может стать разрушительным. Хотя вариаций скрытого абьюза может быть множество, все они характеризуются тем, что с вами обращаются без должного уважения. Вот некоторые из наиболее распространенных форм, с которыми вы можете столкнуться.

• Неодобрительное, обвиняющее выражение лица – ваш партнер поднимает глаза к потолку, хмурит брови и т. п., а затем отрицает это, уверяя, что вам все привиделось.

• Неодобрительный, обвиняющий или саркастический тон – что ваш партнер также отрицает, утверждая, что вы неправильно его расслышали.

• Ранящие замечания, делаемые в искренней, заботливой манере.

• Критические замечания касательно вашей внешности, того, что и как вы говорите, – делаемые, по заверению вашего партнера, исключительно ради вашей же пользы.

• Намеки на то, что вы неправы, глупы, небрежны, некомпетентны или еще как-либо ущербны и неадекватны, – причем ваш партнер отрицает, что имел в виду или говорил что-либо подобное.

• Осуждение или отрицание ценности ваших мыслей, взглядов или чувств. Ваш партнер заявляет, что ваши намерения, мысли или чувства известны ему лучше, чем вам самим. Он утверждает, что знает вас лучше, чем вы сами знаете себя.

• Оспаривание или снисходительные ремарки касательно ваших мнений, убеждений, выборов, решений, целей, идей или достижений. Ваш партнер часто требует доказательств, прежде чем поверить в то, что вы говорите.

• Оскорбления, уничижительные намеки или саркастические ремарки, которые могут выражаться в виде шуток или пренебрежительных замечаний касательно вас, ваших родных или друзей, вашей работы или вещей, которые вам нравятся. Потом ваш партнер уверяет, что

не имел в виду ничего плохого или имел в виду не то, что вы подумали, что он просто пошутил, что вы все вообразили, или может вообще отрицать, что делал подобное замечание.

• Принижающие вас шутки, которые, по словам вашего партнера, вы поняли неправильно. Он обвиняет вас в том, что вы чересчур чувствительны и слишком бурно на все реагируете.

• Повторяющиеся замечания о том, что кто-то другой *всегда* поступает так или иначе (или *никогда* не делает того или иного), подразумевающие, что этот другой лучше, чем вы. Когда же вам удается действительно чего-то достичь, ваш партнер не видит в этом ничего особенного.

• Нечуткое или ранящее поведение в моменты, когда вы особенно уязвимы и вам требуются понимание и поддержка вашего партнера.

• Нечуткое или ранящее поведение, которое портит вам настроение, когда вы испытываете радость или возбуждение либо празднуете какое-то особое событие.

• Помехи со стороны вашего партнера, когда вы говорите. Он перебивает вас, говорит одновременно с вами, перехватывает нить вашей беседы с другими людьми или отвечает на адресованные вам вопросы.

• Постоянные обвинения в том, что вы уделяете ему меньше внимания, чем вашим детям, другим членам семьи или друзьям.

Также вы можете понять, что подвергаетесь скрытому давлению, если ваш партнер:

• извращает ваши слова, искажая смысл того, что вы говорите;

• говорит то, что хочет сказать, а затем отказывается выслушать ваше мнение;

• игнорирует вас или не отвечает, когда вы задаете ему вопрос;

• устраивает вам бойкот, но отрицает, что происходит что-то необычное;

• скрывает от вас свои мысли и чувства;

• зачастую не появляется на важных для вас мероприятиях, или опаздывает, или приходит в неподобающей одежде;

• ожидает или требует, чтобы вы были дома и ждали его, даже если он не знает или не сообщает вам, когда вернется;

• нарушает свои обещания и обязательства перед вами: соглашается что-то сделать и не делает, а затем заявляет, что «забыл», или требует, чтобы вы перестали к нему придираться;

• регулярно отказывается выполнять небольшие просьбы, которые другим людям показались бы разумными: например, не хочет остановить машину, чтобы вы могли решить небольшую задачу (допустим, забрать вещи из чистки), когда вы проезжаете мимо. В результате вы либо боитесь его просить приложить ради вас лишнее усилие, либо не считаете, что ваше дело стоит связанных с этим хлопот;

• постоянно ставит свои желания и потребности выше ваших. Настаивает на том, чтобы ходить туда, куда он хочет, и делать то, что хочет, и ожидает, что вы будете безропотно следовать за ним, даже если вам совсем не нравится предстоящее мероприятие и вовсе не хочется туда идти. Если же вам все же удается затащить его туда, куда хочется вам, он так или иначе заставляет вас пожалеть о том, что вы это сделали.

Вот примеры некоторых типичных обессиливающих абьюзивных замечаний, которые вы можете услышать.

«Не понимаю, что я такого сказал (сделал)?» – «Я не сказал (не сделал) ничего плохого». – «Ты же знаешь, что я ничего такого не имел в виду». – «Как ты только можешь так говорить (думать)?» – «Ты же знаешь, что я никогда не скажу (не сделаю) ничего, что может тебя ранить». – «Я говорю это тебе для твоей же пользы». – «Не знаю, о чем ты говоришь». – «Я никогда ничего подобного не говорил (не делал)». – «Ничего такого не было». – «Ты все выдумываешь».

Замечания, прекращающие разговор

«Что за глупости!» – «Забудь об этом». – «С меня хватит!» – «Все, замолчи. Проехали». – «Кто спрашивал твоего мнения?» – «Я устал от твоего нытья». – «Ты меня достала». – «Ты вечно все преувеличиваешь». – «Кончай устраивать из всего драму». – «Тут не о чем говорить».

Уничижительные замечания

«Я так и сказал». – «Это *твое* мнение». – «Ты понятия не имеешь, о чем говоришь». – «Только ты могла так поступить!» – «Просто ты слишком остро реагируешь». – «Думаешь, ты такая умная?» – «Лучше помолчи, когда тебе нечего сказать». – «Не могу поверить, что ты это сделала!» – «Кто назначил тебя правителем вселенной?»

Откровенный абьюз

Даже когда ранящее поведение проявляется вполне открыто и вы знаете, что подвергаетесь нападению, вы можете не считать его абьюзивным. Вам может казаться, что просто вы с вашим партнером часто ругаетесь, или вы можете говорить себе, что «такой уж он человек», или что у него был тяжелый день и поэтому его поведение вполне оправданно. Открытое давление может выражаться следующим образом.

• Он раздражается или приходит в гнев из-за любой бытовой мелочи и винит вас в собственной повышенной реакции или в том, что с ним произошло, хотя вы не имели к этому никакого отношения.

• Унижает вас, дома или прилюдно. Разговаривает с вами, как с непослушным ребенком: «Неужели ты не можешь хоть раз в жизни сделать как надо?» – «Сколько можно тебе повторять одно и то же?» – «Куда это ты пошла? Я с тобой еще не закончил!»

• Кричит на вас, обзывает, угрожает вас бросить или велит вам убираться прочь.

• Позволяет себе критические и обвиняющие высказывания, например: «Как же меня достала твоя манера обдумывать (обговаривать) каждую мелочь!» – «Мне не нужны твои отговорки». – «Меня тошнит от звука твоего голоса». – «Это все ты виновата. Ты сама навлекла это на себя». – «Если бы не твоя дурость, этого бы никогда не произошло».

• Критикует вас перед лицом ваших детей или становится в споре на их сторону, тем самым подрывая ваш родительский авторитет.

• Обвиняет вас в том, что вы флиртуете с другими мужчинами или поддерживаете отношения на стороне, когда ничего подобного нет. Требует, чтобы вы одевались более скромно.

• Отказывается бывать вместе с вами в обществе, общаться с вашими друзьями, родственниками или коллегами; не позволяет им навещать вас дома. Изводит вас из-за того, что вы встречаетесь с ними или ходите к ним в гости, ревниво относится ко времени, которое вы с ними проводите. Изолирует вас от людей, которые поддерживают вас в жизни.

• Отказывается делиться с вами деньгами или не позволяет вам участвовать в принятии решений касательно финансов.

• Отбирает деньги, которые вы зарабатываете, ваши кредитные карточки или ключи от машины.

• Запрещает вам выходить из дома или запирает дверь, оставляя вас снаружи.

• Не позволяет вам работать или посещать учебные курсы для получения специальности.

• Настаивает на участии в принятии ваших личных решений.

• Не дает вам спать или будит вас, чтобы подвергнуть словесным нападкам. Засыпает или делает вид, будто засыпает, чтобы не слушать того, что вы хотите сказать.

• Пытается заняться с вами сексом, когда вы спите, или требует секса, когда вы устали или больны. Ждет, что вы займетесь с ним сексом вскоре после того, как он плохо себя вел по отношению к вам. Сердится и обвиняет вас, хотя вы все еще слишком расстроены и

обижены, чтобы выполнить его требование.

• Отбирает или уничтожает ваши личные документы, фотографии или другие предметы, которые вам дороги или нужны.

• Ломает, бьет, пинает или швыряет вещи. Угрожающе размахивает предметами, которые могут служить оружием.

• Угрожает нанести вред домашним животным, чтобы доставить вам боль, или в действительности наносит им вред.

• Угрожает причинить вред вам или вашей семье.

Женщины, оказавшиеся жертвами абьюза, порой отрицают истинный характер своих взаимоотношений или не принимают в расчет серьезность получаемых травм. До тех пор, пока вы не будете готовы признать то, что происходит в ваших отношениях с партнером, вы продолжите сравнивать его поведение с поведением других людей, еще худшим, и говорить: «Мой партнер не так уж и плох: по крайней мере, он не делает того и этого». – «Множество других мужчин гораздо хуже». – «Мое положение не настолько ужасно. Как-нибудь справлюсь». Особенно это относится к неявным абьюзивным отношениям. Однако даже если на вас оказывают открытое психологическое давление, вы можете вспоминать о поведении абьюзивных партнеров, применяющих физическое насилие, о которых вы слышали или читали, и продолжать оправдывать обидчика.

Не попадайтесь в эту ловушку, не списывайте свою боль со счетов! До тех пор, пока вы не поймете и не примете правду касательно своих взаимоотношений, вы будете неспособны эффективно с ними справиться.

А теперь мы поговорим о наиболее распространенной схеме абьюзивного поведения. Эту схему вы распознаете с первого взгляда.

Синдром доктора Джекила и мистера Хайда

В начале ваших взаимоотношений ваш партнер может постоянно показывать только свою «хорошую сторону». Через какое-то время – как правило, когда он достаточно упрочит отношения с вами, чтобы быть уверенным, что вы не сможете попросту уйти, – он начинает иногда позволять себе ранящее поведение. Это не значит, что он сознательно планирует так поступить или сам знает, что действует по определенному сценарию. Абьюзивное поведение часто бывает подсознательным процессом. Тем не менее он «проверяет» вас, чтобы посмотреть, сколько ему может сойти с рук, совсем как маленький ребенок, испытывающий пределы терпения родителей. Если вы раз за разом уступаете и подчиняетесь ему – молча или озвучивая бессильные возражения, – он понимает, что может безнаказанно обращаться с вами, как только ему вздумается.

Абьюзивное поведение обычно начинается с нерегулярных коротких эпизодов. С течением времени они учащаются и длятся все дольше. По мере того как баланс сил понемногу смещается в направлении вашего партнера, вы все чаще обнаруживаете, что имеете дело со злобным незнакомцем, занявшим место человека, которого вы знали и любили.

Подобно большинству абьюзеров, ваш партнер, вероятно, сумел развить в себе шестое чувство, подсказывающее ему, когда ваше терпение лопнет. Каждый раз, когда вы достигаете этой точки, он инстинктивно отступает. Есть тип абьюзеров, которые после этого на какое-то время прекращают давление, но никогда не извиняются за свое поведение. Абьюзер другого типа может сделать что-то приятное, чтобы вас разоружить и убедить, что ваша реакция на его поведение преувеличена. Ваш партнер может подарить вам цветы, пойти с вами в какое-то особенное место, сделать что-нибудь полезное по хозяйству. Он может приносить многословные извинения и говорить, что это больше никогда не повторится. После этого какое-то время он будет обращаться с вами лучше. Ваша защита ослабеет, вы снова станете уязвимы – и неизбежно именно в этот момент он вновь примется вас обижать.

Принятая вашим партнером модель непредсказуемых, резких, колеблющихся личностных изменений – от любящего партнера до обидчика и обратно – становится для вас нормой жизни, и эта жизнь делается все невыносимее по мере того, как растет число ранящих инцидентов и уменьшается длительность «периодов любви». Этот цикл абьюзивных взаимоотношений настолько распространен, что его отдельные фазы получили собственные названия – период «медового месяца», абьюзивный период и период примирения. То жертвы абьюза видят в своем партнере любящего доктора Джекила, то ненавистного мистера Хайда.

Когда ваш партнер находится в «фазе мистера Хайда», вы надеетесь и ждете возвращения доктора Джекила. Когда он в «фазе доктора Джекила», вы с тревогой и скрытым ужасом следите за выражением его лица, позами, интонациями голоса, которые могут сигнализировать о приближающейся перемене. Мало-помалу «периоды доктора Джекила» сокращаются, так что вам приходится почти постоянно иметь дело с мистером Хайдом. Но даже если любящая половина вашего партнера исчезает полностью, вы все равно верите, что человек, которого вы любили, все еще скрыт «где-то там внутри», и всем сердцем надеетесь, что однажды он вновь к вам вернется.

Но ведь он такой обаятельный!

Многие абьюзивные партнеры во время «фазы доброго доктора Джекила» производят впечатление обаятельных, страстных людей. При виде такого человека ваше сердце начинает биться сильнее, а в коленках появляется слабость. Эти моменты бывают настолько чудесными, что вам кажется, будто вы не идете, а летите по воздуху. Вы вспоминаете, каким любящим может быть ваш партнер, каким он когда-то был милым, внимательным, романтичным и забавным. Вы снова вспоминаете, почему вы вообще в него влюбились. Ваши воспоминания о его абьюзивных периодах становятся более туманными; у вас снова и снова появляется надежда, что, может быть, все еще изменится к лучшему.

В своем смятенном состоянии вы можете принять его манипуляции за обаяние, а собственную зависимость – за любовь. Но вот несколько важных фактов касательно несокрушимого обаяния многих абьюзеров.

• Их обаяние – это качество, которое они развивают в себе (хотя, как правило, неосознанно), чтобы добиться признания, восхищения и статуса безупречности: он ведь такой потрясный парень, он просто *не может* так чудовищно себя вести!

• Хотя их обаяние может быть очень мощным, оно всегда поверхностно.

• Само проявление обаяния для них – это вариант наступательной тактики, чтобы пресечь возможное неодобрение.

• Сознательно или несознательно они используют свое обаяние как средство замаскировать свое истинное чувство гнева.

• Многие люди поддаются обаянию абьюзеров, что позволяет тем эффективно разоружать, сбивать с толку и контролировать своих партнеров.

В этой главе вы начали узнавать правду о том, что в действительности происходит в ваших взаимоотношениях. Ничего удивительного, что ваши переживания имеют значительное воздействие на ваши чувства, мысли и поведение. Об этом мы и поговорим далее.

3. Как абьюз воздействует на вас: ваши чувства, мысли и действия

Ваше первое столкновение с вербальным абьюзом, вероятно, вызвало у вас чувства шока, обиды и смятения. Вы не могли поверить, что это действительно произошло. Однако после того, как негативный инцидент остался в прошлом, созданное им впечатление, скорее всего, поблекло, и вы были уверены, что это никогда больше не повторится. К несчастью, вы

ошибались. Следующий эпизод вновь вызвал у вас те же чувства – шок, обиду и смятение. По мере того как абьюзивные инциденты продолжали происходить все чаще, это все меньше вас шокировало, но чувства обиды и смятения все нарастали – и к ним присоединилось чувство печали.

Вы еще долго продолжаете страдать после того, как ваш партнер устроил вам очередную сцену и удалился. Вы снова и снова мысленно проигрываете случившееся, пытаясь понять, что произошло, какую роль вы в этом сыграли, что вы *могли* или *должны были* сказать, чтобы все изменить. Когда что-то другое требует вашего внимания, вы можете на время «забыть» о происшедшем, но вскоре ваши мысли возвращаются к тому же анализу, а тело – к тому же тревожному состоянию, которое вам теперь стало так знакомо. Через какое-то время вы, возможно, начинаете уже постоянно чувствовать физические признаки тревожности и не можете вспомнить, каково было *не* ощущать их.

Любая случайно мелькнувшая мысль может вновь вызвать состояние озабоченности или усилить его – например, мысль о том, что сейчас вы вернетесь домой и там вас будет ждать ваш партнер (или что он должен прийти в ваш дом). Это могут быть мысли о том, когда он вновь обратится к своей абьюзивной личине мистера Хайда, или о том, что вам следовало сказать или сделать во время последнего инцидента. О том, как вам до него достучаться. О том, как он постоянно просит прощения и говорит, что не имел в виду того, что сказал, что вы не заслуживаете такого обращения и что это больше никогда не повторится (вы по опыту знаете, что это не так, однако каждый раз надеетесь, что на этот раз все будет по-другому). О том, как он отрицает свои ранящие слова и поступки или расценивает их как что-то несущественное. О том, как замечательно вы себя с ним чувствуете, когда он опять становится «хорошим» – тем обаятельным человеком, который, как вы «знаете», и есть *настоящий* он… Сколько раз вы истощали свою энергию подобными мыслями?

Эмоциональное воздействие

По мере того как вы терпите ранящие слова и поведение, частота и интенсивность которых все возрастают, ваши страдания, должно быть, становятся все мучительнее. Возможно, вы считаете себя виновной в том, что не сумели сохранить отношения, и начинаете относиться к себе все с большей неприязнью. Кроме того, вы можете переживать какие-то из перечисленных ниже чувств:

- беспокойство, напряженность, испуг, подавленность;
- неуверенность, отстраненность, дезориентацию, потерю контроля;
- раздражение, нетерпение, гнев, возмущение;
- одиночество, изолированность, пустоту, беспомощность, безнадежность;
- болезненность, гиперчувствительность, депрессию;
- собственную неадекватность, некомпетентность, незащищенность, вину, стыд;
- чувствуете себя жертвой, в ловушке, без сил, выбитой из колеи.

Эти чувства, словно хроническое заболевание, могут нанести тяжелый урон вашему умственному и телесному здоровью, сделать вас уязвимой для самых разнообразных психических и физических проблем. Чем сильнее вы ощущаете эти эмоции и чем дольше они с вами остаются, тем больше вероятность, что ваш ум и тело в конечном счете каким-либо образом не выдержат нагрузки.

Изменения психики и поведения

Вы можете переживать какие-либо из перечисленных ниже изменений в вашем психическом состоянии и способности эффективно функционировать в повседневной жизни:

- вы чувствуете себя рассеянной, поглощенной своими мыслями, вам сложно сосредоточиться;

• ваша способность воспринимать, мыслить и делать выводы нарушена;

• вы не доверяете собственной интуиции, здравому смыслу или восприятию, как прежде. Вам трудно принимать решения;

• вы подвержены компульсивному поведению, вас осаждают навязчивые мысли относительно вашей ситуации;

• вы все забываете, кладете вещи не на место, чувствуете себя неуклюжей и невезучей, склонной попадать в неприятные ситуации;

• вы слишком много спите, слишком погружаетесь в работу или поглощены какими-либо другими делами, отвлекающими вас от ваших мыслей и эмоций;

• вы чувствуете, что ваш партнер перестал сексуально вас привлекать;

• вы заводите интрижку или приобретаете нездоровое пристрастие (к еде, алкоголю, наркотикам, сексу, азартным играм, шопингу);

• иногда вы принимаете транквилизаторы или препараты для поднятия настроения;

• порой вы оказываетесь неэффективны в учебе или на работе;

• вам сложно справляться со своими детьми;

• вы становитесь чужой для самой себя, незнакомой женщиной, которая вам не очень-то нравится. Вы нетерпеливы и критичны, склонны к грубости и колкости. Вы кричите на своих детей и «подрезаете» медленных водителей. Вы выходите из себя, ударившись локтем или сломав ноготь. Опрокинутый стакан с молоком способен вызвать у вас слезы или истерическую реакцию. Вы говорите и поступаете так, что сами не верите, что оказались способны на такое. Возможно, вы даже обнаружите, что у вас самой развилась склонность к абьюзивному поведению – по отношению если не к вашему партнеру, то к вашим детям и окружающим людям. И, вероятнее всего, станете ненавидеть себя за это.

Физическое воздействие

Состояние продолжительного эмоционального стресса – в особенности если вы ощущаете потерю контроля, подавленность и беспомощность – в буквальном смысле подрывает и разрушает работу ваших тканей и систем вашего тела. Если вы находитесь в состоянии перманентного эмоционального расстройства, характерном для жертв абьюза, существует риск развития у вас целого спектра проблем со здоровьем. Они могут включать в себя что угодно, от неприятных общераспространенных заболеваний до серьезных болезней с угрозой для жизни. Почему это происходит? Потому что ум имеет мощное воздействие на биохимию тела. Множество исследований показали, что хронически переживаемые негативные эмоции вызывают токсичные химические реакции внутри организма, которые могут быть весьма опасны. Расстройства могут выражаться в форме новоприобретенных заболеваний или обострения уже имевшихся. Возможно, у вас уже развились некоторые из перечисленных ниже проблем, с которыми часто сталкиваются жертвы абьюза:

• боль или неприятные ощущения в желудке, «комок» в горле, стесненность в груди, ощущение, что вы не можете вздохнуть;

• нервозность, ощущение внутренней нетвердости, напряженность мышц, телесные и головные боли. Состояние постоянной настороженности;

• усталость и изнеможение (чувство, будто вы «выжаты как лимон», или словно по вам «проехался каток», или будто вы «грузили мешки» – в особенности сразу вслед за абьюзивным инцидентом);

• сложность с засыпанием, прерывающийся или беспокойный сон, ночные кошмары;

• значительный набор или, наоборот, потеря веса;

• недостаточная или повышенная активность иммунной системы, приводящая к более частым и серьезным вирусным заболеваниям (включая простуду и грипп), первичным и вторичным бактериальным инфекциям, грибковым инфекциям. Другие распространенные проблемы с иммунной системой, включая появление новых видов аллергии или вспышки уже существующих, а также развитие некоторых типов артрита. Все эти проблемы в свою

очередь подрывают работу иммунной системы, делая человека все более уязвимым для ряда более серьезных иммунных дефицитов и аутоиммунных заболеваний, включая некоторые виды рака;

• расстройства других физиологических систем тела, включая кардиоваскулярную, эндокринную, пищеварительную, дыхательную, нервную и мышечную. Эти расстройства варьируют от одышки, хронического кашля и панических атак до синдрома раздраженного кишечника, гипогликемии и диабета; от расчесов на коже и дисфункции височно-нижнечелюстного сустава (боль в челюсти, смещение челюстного суставного диска из-за чрезмерного напряжения) до высокого кровяного давления и других сердечно-сосудистых заболеваний. Список можно продолжать бесконечно, поскольку очень большой процент телесных расстройств и заболеваний имеет значимую эмоциональную составляющую.

Полем боя для всех конфликтов в ваших абьюзивных взаимоотношениях в буквальном смысле служит ваше тело, поскольку именно по нему циркулируют токсичные химические вещества, вызывая нарушения нормального функционирования ваших систем. Ваши нездоровые отрицательные эмоции ведут против вашего тела войну, которую оно, скорее всего, проиграет. Сколько времени пройдет до того, как начнут происходить физические срывы, и какова будет их природа – определит ряд факторов, включая ваше общее физическое состояние и генетическую предрасположенность. Однако не тешьте себя надеждой: сильные негативные эмоции, длящиеся в течение продолжительного времени, обычно так или иначе сказываются на физическом состоянии.

Как вы пытаетесь справиться со своей «проблемой»

Находясь в вербально абьюзивных отношениях, вы поневоле оказываетесь в «школе необходимости»: вы прибегаете к всевозможным способам как-то умиротворить своего партнера, заставить его понять, что вы чувствуете и как воспринимаете происходящее, и убедить его прекратить ранящее поведение. Однако все ваши усилия систематически терпят крах.

Для вас естественно ожидать, что ваши разногласия могут быть урегулированы в каком-то разумном ключе, в атмосфере любви и понимания. С возрастающим смятением вы пробуете разрешить то, что воспринимаете как конфликты, при помощи методов, эффективных лишь в нормальных, здоровых взаимоотношениях: пытаетесь объяснить свою точку зрения и понять точку зрения партнера; пытаетесь сторговаться, найти компромисс или приспособиться; размышляете над тем, какую роль вы сами можете играть в решении проблемы, и пытаетесь вести себя доброжелательнее, прилагать больше усилий, делать больше; просите прощения и прощаете сами, если есть такая возможность. Когда ни один из этих методов не срабатывает, вы от отчаяния можете пробовать письменно объяснить вашему партнеру то, что, как вам кажется, он не понял, когда вы пытались сказать ему об этом на словах.

Весьма вероятно, что вы будете прибегать к таким моделям поведения, как попытки защищаться, объясняться, просить прощения, умолять, кричать, требовать и угрожать. Фокус вашего внимания смещается с самих себя на вашего партнера. Вы принимаетесь наблюдать, взвешивать, направлять, контролировать, манипулировать, предвосхищать, предвидеть, успокаивать, помогать, давать советы, воодушевлять и хвалить – делать все, что только возможно, что, по вашему мнению, может как-то выправить ситуацию и положить конец ранящему обращению, которому вы подвергаетесь. Возможно, ради его удобства вы сузите свой круг общения, сокращая количество времени, которое проводите с другими людьми, и ограничивая деятельность, вызывающую его неодобрение. К несчастью, такой образ действий обычно приводит к прямо противоположному результату: вы оказываетесь в точности там, где хочет ваш партнер, а именно в оборонительной позиции. Это лишь еще больше усиливает абьюз и увеличивает ваши смятение и боль.

Или же вы можете продолжать видеться с другими людьми и участвовать в

мероприятиях, которые он не одобряет, но делать это тайком и при необходимости лгать, покрывая свои действия. Это тоже не работает. Даже если он ничего не узнает, такое скрытное существование в тени деспота лишь усилит ваши ощущения собственной никчемности, социальной неприемлемости и неспособности ничего контролировать.

Вы можете попробовать убедить своего партнера пойти вместе на терапию для супружеских пар. Если он похож на большинство абьюзеров, такое предложение приведет его в ярость. Он скажет, что, может быть, это *вам* нужна терапия – но не *ему* . После этого он может еще больше усилить свое абьюзивное поведение в попытке вернуть контроль над вами, который, как ему кажется, он теряет. Или он может пойти с вами на терапию – просто чтобы вас ублажить или с целью контролировать то, что вы там скажете и чему научитесь. В последнем случае шансов на прекращение абьюзивных отношений практически нет.

Если ваш партнер согласится пойти на терапию, потому что он желает изменить свое поведение и спасти ваши отношения, шансов на то, что абьюз когда-либо прекратится, гораздо больше. Тем не менее для того, чтобы преодолеть сложившуюся привычку к абьюзивному поведению и достичь устойчивых перемен, требуется немало усилий и времени. Поэтому берегитесь партнеров, которые посещают сеансы терапии несколько недель или пару месяцев, после чего заявляют, что навсегда «излечились» от своих абьюзивных склонностей.

Поскольку физическое насилие всегда начинается с насилия словесного, вам следует серьезно относиться к любым угрозам причинения вреда. Если вы не уверены в своей безопасности или боитесь того, что может произойти, прислушайтесь к своим инстинктам и прибегните к посторонней помощи или держитесь подальше от своего партнера, а лучше всего сделайте и то и другое. Если вербальный абьюз набирает силу и ваш партнер начинает швырять вещи или бьет кулаком в дверь или стену, знайте: следующей жертвой можете быть вы. В таком случае важно немедленно принять меры, чтобы защитить себя от возможных физических нападений в будущем. К вашим услугам помощь семейных терапевтов, горячие линии и консультационные агентства.

Как бы вы ни были расстроены сейчас из-за напоминания обо всех переменах, которые вы увидели в себе, вам, возможно, доставит облегчение знание того, что вы не одиноки в своих мыслях, чувствах и поступках. Множество жертв абьюза проходят через то же, что и вы. В следующей главе мы постараемся ответить на вопросы, которые вы, вероятно, задавали себе тысячу раз.

4. Ну почему, почему все должно быть именно так?

Почему ваш партнер так поступает? Чья в этом вина? И почему из всех людей он причиняет боль именно *вам* ? Ответы на эти вопросы приблизят вас к свободе от вашей боли, недоумений и страха.

Почему ваш партнер так себя ведет?

Хотя абьюзивное поведение могут вызывать самые различные факторы, в основе, как правило, лежат два из них. Во-первых, у людей может иметься врожденная биологическая предрасположенность поступать таким образом. Мы все знаем, что люди с момента появления на свет различаются. Научные свидетельства подтверждают, что каждый из нас приходит в этот мир с уникальным набором врожденных качеств. Многие из них проявляются еще во младенчестве. Так, например, некоторые из абьюзеров от рождения склонны к тревожности, гиперчувствительности или агрессии. С течением жизни эти врожденные тенденции могут стать более ярко выраженными. Такие поведенческие модели, как агрессивность или уступчивость, порой проявляются с раннего детства. Карапуз, задирающий других детишек в детском саду, может стать подростком-хулиганом, а затем, во

взрослой жизни, превращается в абьюзера. А тихий, чувствительный, беззащитный ребенок, наоборот, может превратиться в того самого неуверенного в себе взрослого, который является основной мишенью для абьюза.

Вторая причина того, что люди становятся абьюзерами, состоит в том, что у них имеется глубокий резервуар сильных, болезненных негативных эмоций: стыда, горя, страха или гнева, – вызванных детскими переживаниями и не удовлетворенными в детстве потребностями. Абьюзивное поведение – это их способ выразить в действии свою боль. Их домашняя обстановка в детстве могла быть слишком строгой, а то и откровенно абьюзивной. Возможно, с ними плохо обращались, или чересчур контролировали их родители и другие взрослые, или у них могло сложиться такое впечатление.

Если ребенок воспитывался в абьюзивной обстановке, он с детства усвоил, что он – неправильный; что неправильно чувствовать то, что чувствует он. Скорее всего, он был свидетелем того, как один родитель (или значимый взрослый) регулярно подвергает абьюзу второго. Если мать абьюзивно к нему относилась или не могла защитить себя и его от абьюза со стороны отца, ребенок мог привыкнуть считать женщин существами слабыми, или требующими контроля, или тем и другим одновременно и ненавидеть их за это. В таких условиях у детей часто развивается искаженное представление о том, что такое супружеские отношения, каким образом взрослые удовлетворяют свои потребности и справляются с эмоциями. Такие дети плохо понимают, что такое мужественность, женственность, любовь, взаимоотношения и личная сила. Любовь для них приравнивается к боли, образ мужчины – к доминированию над другими; также они обучаются недоверию.

Если, по мере того как эти дети вырастают, разбухающий резервуар их обиды и боли пополняется все новыми и новыми интенсивными негативными эмоциями, внутри них увеличивается давление, а в итоге это приводит к взрыву эмоций. Все это похоже на процессы, происходящие внутри вулкана. У более вспыльчивых партнеров извержения носят взрывной характер; для них это средство разрядки внутреннего напряжения, созданного сдерживаемыми могучими эмоциями. Другие абьюзеры действуют незаметно, «стравливая» давление понемногу, время от времени, – это больше напоминает закипающий чайник. Оба типа абьюзеров сбрасывают свой подавленный гнев, делая то, к чему были склонны изначально и чему научились на примере родителей и собственном опыте. И это «наследие» передается все дальше, от поколения к поколению.

Очень важно понимать, что, хотя причина вспышек абьюзивного поведения вашего партнера может казаться *внешней* , на самом деле она лежит *внутри* . Он использует то, что вы говорите или делаете, в качестве предлога, чтобы выпустить свой накопившийся гнев. Когда он готов к «извержению», уже неважно, сказали ли вы или сделали что-либо нежелательное, – он в любом случае найдет что-то, к чему можно будет придраться.

Поскольку никто не идеален, у вашего партнера время от времени будет находиться причина быть вами недовольным. Но даже в таких случаях, когда он реагирует чересчур бурно и ранит вас своим поведением, он делает это не из-за ваших ошибок, неадекватности, личных качеств, внешности, мнений, реакций или чего-либо другого. Постоянным источником топлива для его абьюзивного поведения служит резервуар застарелой боли. Здесь кроется объяснение, почему его реакции бывают столь непредсказуемыми и иррациональными.

Возможно, ваш партнер пытается захватить контроль сейчас, потому что он чувствовал себя лишенным контроля, когда был ребенком – и чувствует до сих пор. Возможно, он пытается показать себя сильным сейчас, потому что в детстве чувствовал себя беспомощным – и чувствует по сей день. Возможно, он делает еще одну попытку совладать с собственной беспомощностью и отсутствием контроля над своим миром, «тренируясь» на вас и, возможно, на ваших детях. Возможно, он изо всех сил старается, чтобы на этот раз все было «как надо», пытается получить *сейчас* то, чего так отчаянно желал *тогда* , но так и не получил.

К несчастью, он пытается достичь желаемого такими методами, которые просто не

могут сработать. Он требует огромного количества любви и принятия, понимания и одобрения. Но сколько бы он их ни получал, он по-прежнему не ощущает, что его любят достаточно, принимают достаточно, чтобы он мог поверить, что это реально. Ничто не может заполнить пустоты, которую он носит в себе с самого детства. Его самый большой страх – быть отвергнутым или покинутым. Как ни парадоксально, он сам ставит себя в такую позицию, где будет отвергнут или покинут в результате своего абьюзивного поведения по отношению к самым близким людям – теми, кто, скорее всего, мог бы дать ему ту любовь, которой он всегда желал. В настоящий момент такими людьми являетесь вы и, возможно, ваши дети.

Он использует других людей как объекты, дающие ему возможность почувствовать себя лучше; он настолько поглощен собой, что считает свои заботы единственным, что имеет значение. Убеждение в том, что его *внутренний* мир не поддается контролю, приводит вашего партнера к попытке контролировать мир *внешний* . Он считает, что единственный способ этого добиться – это контролировать и проявлять свою власть над другими людьми так же, как в ранние годы его жизни взрослые контролировали его и проявляли власть над ним.

Неутоленные потребности, низкая самооценка и гигантский резервуар застарелой боли приводят к тому, что ваш партнер имеет очень низкую устойчивость к раздражителям. Это означает, что он чересчур бурно реагирует на любые стрессы, давление или проблемы в своей жизни. Поскольку ему не хватает умения справляться с трудностями, он вымещает свой стресс на окружающих. Если ему не нравится его работа или он зарабатывает недостаточно денег, если он недоволен собой из-за совершенной ошибки или имеет дело с любой из множества других житейских неурядиц и трудностей, даже самая незначительная мелочь – ваш взгляд на другого мужчину или брошенная ребенком на пол игрушка – может вывести его из себя. А если он к тому же употребляет наркотики или алкоголь, как делают многие абьюзеры в попытке заполнить внутреннюю пустоту и заглушить боль, это еще больше усложняет его проблемы и подбрасывает дров в топку его абьюзивного поведения.

Привыкнув подавлять свои чувства вместо того, чтобы разбираться с ними, ваш партнер может приобрести привычку накапливать свой гнев в отношении других людей, таких как его родители или начальник, а выплескивать его на *вас* , вместо того чтобы выступать против *них* и рисковать их недовольством. С его точки зрения, так безопаснее.

Независимо от причины его абьюзивного поведения, результат остается тем же самым: вы становитесь свалкой психологического мусора своего партнера, давая ему удобный повод уклониться от поиска источника собственных проблем.

Абьюзивное поведение для него – словно доза наркотика, временно притупляющая боль. Он получает немедленную разрядку и несколько минут «кайфа», пока ощущает контроль и силу, которых так жаждет. Но поскольку подспудно накопившиеся проблемы и чувства так и остаются неразрешенными и поскольку он продолжает наполнять свой резервуар застарелой боли новыми негативными эмоциями, он продолжает страдать – и продолжает вымещать свою боль на окружающих.

С течением времени ваш партнер в точности узнает, что и как надо сказать, чтобы получить над вами желаемый контроль и власть. Он начинает понимать, как вы думаете, что чувствуете, как реагируете. Он узнает ваши уязвимые места и безжалостно их использует в собственных интересах. Он мастерски применяет свои слова и поведение как оружие против вас – человека, в котором начинает видеть врага. Вы не можете понять, почему и с каких пор он начал относиться к вам как к врагу, но знаете, что это так, поскольку нередко чувствуете, словно живете в зоне военных действий.

Хотя он может сам этого не осознавать, цель вашего партнера заключается в том, чтобы сбить вас с толку и ослабить, чтобы сделать более контролируемой. Для этого он затевает последовательную кампанию по подрыву вашего ощущения «я», а также чувства собственного достоинства, своей ценности, самоуважения, уверенности в себе, ощущения благополучия, тонкости восприятия, эмоционального и психологического равновесия,

способности справляться с трудностями и множества других элементов, необходимых для психической стабильности. Этот процесс настолько незаметен, что вы можете не осознавать, что с вами происходит. А если вы к тому же, как большинство жертв абьюза, сталкивались с неуважительным обращением в детстве или были свидетелем того, как один из родителей утверждает свое главенство и контроль над другим, скорее всего, вам будет сложно увидеть в поведении вашего партнера что-либо необычное, а тем более абьюзивное – оно покажется вам нормальным.

Итак, каков же итог всего сказанного? Мы выяснили, что абьюзивное поведение вашего партнера отражает бушующую в нем бурю страстей и что он сбрасывает на вас свой накопленный в детстве гнев. Что он – большой сердитый хулиган, который не любит сам себя; который чувствует себя сильным и контролирующим окружающий мир, только когда он подавляет других; который делает себя «выше», унижая вас. А также мы узнали, что вы постепенно все больше привыкаете мириться с таким поведением и считать, что сами каким-то образом хотя бы частично провоцируете гнев, в особенности если вы сталкивались с подобным обращением в детские годы.

Так кто же все-таки виноват?

Думая о причинах абьюзивного поведения своего партнера, вы можете почувствовать к нему жалость. Вы можете начать думать, что эти причины оправдывают такое поведение, что у него не было другого выбора. Однако не стоит спешить.

Действительно ли печально, что он приобрел склонность к абьюзивному поведению? Да – но такая же тенденция имеется и у других людей, однако они справляются со своим гневом. Жалко ли, что он не получил другого образования, другого воспитания, что его детство и детские переживания были именно такими? Да – но у многих из нас имеются в прошлом болезненные переживания, многих из нас наши родители научили нездоровым поведенческим практикам, однако мы не применяем их, причиняя боль окружающим.

Взрослая жизнь – это время, когда большинство из нас принимает ответственность за свое поведение, невзирая на наши врожденные предрасположенности и то, что происходило с нами в детские годы. Вы должны относиться к своему абьюзивному партнеру как к взрослому человеку и считать его ответственным за свои поступки. Если вы станете потакать его требованиям и награждать его за плохое поведение любовью и преданностью, это не сделает из него образцового партнера – точно так же, как не сделает образцового ребенка из испорченного, неуправляемого хулигана.

Вам тоже следует преодолеть свои возможные врожденные негативные предрасположенности: чувствовать себя слабой, быть покорной, мыслить иррационально. Вам тоже следует изменить выученные модели, навязывающие вам деструктивное поведение. Поэтому вы должны прямо сейчас, в эту минуту, прекратить думать, что если вы будете достаточно любить своего партнера, то он перестанет вас обижать и внезапно начнет любить вас так, как вы этого хотите. Сколько бы любви вы на него ни изливали, это не поможет вам контролировать его поведение. Он такой, какой есть. Вы не можете его изменить. Вы не можете починить в нем то, что сломано безвозвратно. Не пора ли вам прекратить попытки добиться невозможного и признать, что у вашего партнера тоже есть выбор?

• Он может игнорировать или отрицать проблемы, создаваемые его поведением в его собственной жизни и в жизни тех, кого он предположительно любит, и продолжать доставлять им боль.

• Он может признать, что его поведение представляет собой проблему, но винить в этом свою наследственность, свое прошлое, своих родителей, общество, стресс – или вас – и считать свое поведение неизбежным и не подлежащим изменению.

• Он может раз за разом просить прощения за свое поведение и уверять снова и снова, что оно становится лучше, в то время как оно становится все хуже.

• Или же он может принять ответственность за причиненные им несчастья и добровольно обратиться к профессиональной помощи, поскольку сам хочет прекратить доставлять боль своим близким, и решительно приступить к работе над собой, пока он не проработает все причины, вызывающие его абьюзивное поведение, и не перестанет вести себя разрушительным образом.

Никто не обязан быть беспомощной игрушкой прошлого или своих биологических предрасположенностей и позволять им вмешиваться в свою жизнь – в том числе и он. Это происходит в результате выбора – *его* выбора. Так кто же виноват в том, что поведение вашего партнера доставляет боль окружающим? Он сам и никто другой! Никто не *обязан* обижать других – даже если он был рожден с биологической предрасположенностью к этому, даже если у него было кошмарное детство, даже если его переполняет вполне оправданный гнев на что-то в прошлом или настоящем, даже если ему приходится существовать в очень тяжелых условиях, даже если он искренне считает, что причиной его гнева являетесь вы, даже если он никогда не учился сдерживать свои эмоции, даже если… да что угодно! Он *сам* выбирает свое абьюзивное поведение – так же, как вы *сами* выбираете оставаться с ним и быть жертвой абьюза.

Вы не ответственны за абьюзивное поведение своего партнера. Вы не ответственны за причины, по которым он стал таким. Вы не ответственны за то, что он выбрал мишенью своих действий именно вас. То, за что вы *действительно* несете ответственность, это что вы позволяете себе быть восприимчивой к его абьюзивному поведению, а его поведению – задевать вас так глубоко.

Мы все в своей жизни постоянно что-то выбираем. Ваш партнер сделал выбор абьюзивно к вам относиться. И хотя он может не иметь представления о причинах или мотивах своего поведения, тем не менее он знает, что его слова и поступки причиняют вам сильную боль и неблагоприятно влияют на ваши отношения. Он видит, что вам плохо; кроме того, вы наверняка и сами говорили ему, как вас ранит его обращение. И тем не менее он снова и снова *выбирает* продолжать вас обижать. Это *его выбор* – не принимать ответственность за свои действия и не пытаться понять, что в действительности между вами происходит. Это *его выбор* – не пытаться исследовать и разрешить психологические проблемы, заставляющие его действовать таким образом. Кроме того, он, возможно, употребляет алкоголь или наркотики, и в таком случае это *его выбор* – не признавать за собой этого пристрастия и не делать ничего, чтобы с ним покончить. Даже если ваш партнер чрезвычайно мягкий и добрый человек, в характере которого нет ни капли дурного и который искренне не понимает, что он делает «не так», – он все равно может сделать *выбор* присмотреться как следует к своему поведению вместо того, чтобы априори полагать, что вы находите недостатки там, где их нет. Несомненно, такое поведение безответственно.

Не обманывайте себя, считая, что ваш партнер не может ничего поделать со своим абьюзивным поведением. Все он прекрасно *может* – если *выберет* это сделать. Он ведь не пытается унижать своего начальника, верно? Также он, скорее всего, не обижает других людей за пределами вашего дома. Те, кто ведет себя абьюзивно по отношению к своим партнерам, обычно делают это за закрытыми дверьми, а окружающие считают их «очаровательными, привлекательными, теплыми, дружелюбными, милыми людьми».

Каковы бы ни были причины абьюзивного поведения вашего партнера – они в *нем* , а не в *вас,* даже если вы далеко не идеальный человек. В здоровых, неабьюзивных взаимоотношениях ваши слабости и причуды, ваша неуверенность, неадекватность, уязвимость не используются против вас. Регулярное причинение боли тому, кого ты любишь, не может быть оправдано *ничем* . Это чрезвычайно важно запомнить. Может быть, в настоящий момент вам в это трудно поверить, но когда вы сами увидите, что это так, это будет большим шагом в сторону свободы от абьюза.

После того как вы осознаете, что ваш партнер *не является* несчастной жертвой своего биологического наследия, своего прошлого или других обстоятельств, на которые не может повлиять, вы больше не попадетесь в ловушку жалости или попыток «помочь» ему стать

лучше. Вы поймете, что для него единственный путь к изменению – это сделать осознанный *выбор* измениться. Перестав пытаться ему помогать, вы сделаете следующий большой шаг к свободе.

Почему именно вы?

Если абьюзивное поведение вашего партнера – результат его собственной природы и психологического склада и вы не являетесь его причиной, тогда почему он избрал своей мишенью именно вас – человека, которого предположительно больше всех любит? Возможно, у него развилось искаженное представление о том, какими должны быть взаимоотношения между любящими людьми, в особенности если он рос в абьюзивной обстановке или культурной среде, позволяющей обращаться с женщинами как с собственностью. Возможно, он считает, что статус вашего партнера позволяет ему обращаться с вами как ему будет угодно; что он имеет право быть вашим владельцем, повелителем, надсмотрщиком, обвинителем, судьей и тюремщиком. То же самое может относиться и к вашим детям. Или же, возможно, вы являетесь мишенью для его гнева, потому что исполняете в его жизни ту же роль, что его мать или какая-то другая женщина, которую он любил в прошлом и которая его разочаровала, причинила ему боль или покинула его. Когда он с гневом реагирует на ваши действия, возможно, в действительности он выплескивает свой застарелый гнев на этих женщин.

Мы можем высказывать все новые и новые предположения касательно причин, по которым именно *вы* оказались мишенью, но основных причин только две. Во-первых, вы сами выбрали быть с ним. Вы можете сказать, что не знали, что ваш партнер «вот такой», до тех пор, пока не оказались накрепко с ним связаны. Может быть, вы не видели предупреждающих знаков в его поведении – или, может быть, видели эти знаки, но не сочли их важными. Может быть, вас привлекло его обаяние или сильная, «волевая» личность. А может быть, вы выбрали *его* потому, что он выбрал *вас* . Вы не могли противостоять его настойчивым ухаживаниям: он так к вам стремился, так вас любил, так в вас нуждался, называл вас прекрасной, чудесной, особенной, несравненной принцессой – говорил вам все то, что вы всю жизнь мечтали услышать. Как бы там ни было, вы сами впустили его в свою жизнь и предоставили ему доступ к себе.

Вторая причина, по которой он обижает именно вас, – потому что *может* ! Потому что вы рядом. Потому что вы никуда не уходите. Потому что вы миритесь с этим. Потому что он на каком-то уровне верит, что вы слишком много вложили в ваши отношения, чтобы их разорвать. Потому что он знает, что ваши слабость, неуверенность и отчаянная потребность в этих отношениях никуда вас не отпустят. Потому что вы уже сами пристрастились к «качелям» в его поведении – этим постоянным сменам любви на гнев и обратно. Потому что вы соглашаетесь терпеть повторяющиеся атаки на вашу самооценку и позволяете себе быть униженной. Потому что вы продолжаете подкреплять его абьюзивное поведение, позволяя ему «ловить кайф» за ваш счет от чувства собственной власти. Потому что он знает, как много вы способны вынести.

Но есть и хорошие новости: с обеими этими причинами вы можете что-то сделать.

Спросите себя: кого обычно выбирают тираны для того, чтобы изводить? Тиранят ли они людей сильных, способных постоять за себя, или тех, кто слаб, беспомощен и напуган? Даже если вам порой удается собраться с духом настолько, чтобы сказать вашему партнеру, что его поведение неприемлемо и вы больше такого не потерпите, он знает, что это не так, что это пустая угроза, поскольку вы уже говорили это прежде и тем не менее вы до сих пор здесь.

Вы можете быть слабой и неэффективной в своих самых главных взаимоотношениях, даже если проявляете себя как сильная, компетентная, энергичная, независимая женщина в других областях вашей жизни и в отношениях с другими людьми. (То же самое может относиться и к мужчинам. Огромное количество мужчин, порой весьма влиятельных,

успешных и богатых, подвергается вербальному абьюзу со стороны женщин.) Ведь именно в любовных взаимоотношениях мы все оказываемся наиболее уязвимыми – и наши сказки про «жить долго и счастливо», наши иллюзии относительно любви, наши слабости и колебания, крайняя нужда и кажущаяся беспомощность губят нас.

В следующей главе вы узнаете, что такое истинная, здоровая любовь, а что ею не является. После этого вы сможете проверить состояние ваших взаимоотношений с помощью некоторых простых, однако поразительно эффективных критериев.

5. Похоже на любовь… но любовь ли это?

Как много раз вы слышали от вашего партнера: «Я не сердился бы так сильно, если бы так сильно тебя не любил» или «Я говорю тебе это только потому, что очень тебя люблю»? Такие заявления, которые делаются с большой убедительностью, вызывают очень противоречивые чувства. Фактически они оправдывают выплескивание гнева и причинение боли, если это делается во имя любви. Неудивительно, что жертвы абьюза часто принимают сильное чувство, связывающее их с партнером, за любовь, в то время как на самом деле это нечто совершенно другое.

Из-за того, что и вас, и вашего партнера переполняет чувство отчаянной потребности в близости, пришедшее из вашего прошлого, и поскольку оба вы приучились ассоциировать любовь с гневом и болью, эти чувства смешиваются, так что в итоге вы уже не можете отделить одно от другого. Из-за интенсивности чувства вы считаете его любовью – даже когда на самом деле это боль.

Одним из основных различий между абьюзивными и неабьюзивными отношениями является то, что здоровые, неабьюзивные отношения питаются *любовью* , а не *гневом* . Абьюзивные же отношения, напротив, питаются *гневом* , а не *любовью* . Как по-вашему, на чем основаны ваши взаимоотношения с партнером – на любви или гневе?

Различие между отношениями, в которых царит любовь, и теми, где царит гнев, подробно объяснены в моей [М. Г. Пауэрс] книге «Принцесса, которая верила в сказки». В приведенном ниже отрывке советник принцессы – мудрая и умеющая играть на банджо сова по имени Хенрик Херберт Хут, *д. с. н.* (доктор сердечных наук) – объясняет ей, что такое истинная любовь:

> – Истинная любовь означает свободу и рост, а не власть и ограничения. Она означает мир, а не смуту, безопасность, а не страх, – доктор заговорил быстрее. – Она означает понимание, стойкость, поддержку, преданность, привязанность, а также (о, для *вас* , принцесса, это будет особенно важно) уважение! Поскольку там, где к человеку относятся без уважения, часто присутствует боль: глубокая, тревожная, разрушительная, иссушающая нервы боль, какая не может быть частью такого прекрасного чувства, как истинная любовь.
>
> – Уж *это-то* я знаю, даже чересчур хорошо! – отозвалась принцесса. – И теперь понимаю, что не должна соглашаться ни на что, в чем нет хотя бы уважения. Однако ведь даже в истинной любви бывают трудные моменты – ну то есть люди порой расстраиваются и говорят всякие вещи…
>
> – Верно, но даже когда ты расстроен чем-то, что сказал или сделал другой человек, вовсе не обязательно из-за этого относиться к нему с неприязнью или причинять ему боль. Истинная любовь означает, что вы соглашаетесь выражать свои несогласия как друзья и союзники, а не как враги и соперники, ибо в истинной любви нет ни войны, ни соревнования, – голос доктора становился все более громким и глубоким, он выпрямился во весь рост и выпятил грудь, словно павлин. – Она никогда не унижает, никогда не бывает жестокой, никогда не нападает, никогда не применяет насилие. Она делает твой дом крепостью, но никак не тюрьмой.

Что говорят тесты о ваших взаимоотношениях?

Повседневный опыт предоставляет ценную информацию о том, что вы в действительности чувствуете относительно различных аспектов вашей жизни. Важно обращать внимание на такие чувства и извлекать из них уроки. Чувства – это сигналы, уведомляющие вас о том, что для вас благоприятно, а что нет. Различные ситуации могут порождать чувства, которые могут многое сказать о том, каковы в действительности ваши взаимоотношения. Вот три интересных теста, которые могут вам пригодиться.

Свадебный тест

Те же основные пункты, которые перечислял доктор-сова относительно истинной любви, часто приводятся во время брачных церемоний. Возможно, вам доводилось присутствовать на чьей-нибудь свадьбе или смотреть церемонию бракосочетания в кино или по телевизору, и вы с трудом сдерживали слезы, слушая, как новобрачным говорят, что они должны любить, уважать, быть преданными друг другу и служить друг для друга главной поддержкой. Что их дом должен быть убежищем от мирских забот, тихой гаванью, местом покоя и восстановления сил. Не было ли у вас чувства переполняющей вас печали или боли при напоминании о вашей былой мечте о том, как вы будете заботиться о своем любимом человеке и чувствовать его заботу? Не казалось ли вам, что все, на что вы надеялись, не сбылось?

Тест с поздравительными открытками

Что вы ощущаете, выбирая для своего партнера открытку ко дню рождения, юбилею или Дню святого Валентина? Не бывало ли так, что вы перебирали открытки с выражениями благодарности адресату за то, что он такой любящий, такой замечательный, свет вашей жизни – и одну за другой откладывали их в сторону, чувствуя, как боль в вашем сердце становится все сильнее? Не чувствовали ли вы стеснение в груди и набегающие на глаза слезы, когда осознавали, что, если искренне выберете открытку для своего партнера, на ней не будет написано ничего подобного? Не случалось ли вам выходить из магазина с пустыми руками и горечью в сердце?

Тест «Наша песня»

Когда вы слышите «вашу песню» – чувствуете ли вы по-прежнему ту же радость, что и прежде? Или же вы ощущаете себя подавленной и не можете понять, почему все не так? Когда вы слышите песни о потерянной любви – не вызывают ли они у вас желание заплакать? А песни, в которых говорится о преданности любящих, – не вызывают ли они у вас внутреннюю боль, поскольку это то, чего вы ожидали, но так и не получили от ваших отношений? Не случалось ли вам выключать радио, чтобы избежать этих страданий? И не чувствовали ли вы сердечную боль даже несмотря на это?

Свадебный тест, тест с поздравительными открытками и тест «Наша песня» – удивительно надежные способы выявить ваши истинные чувства относительно своего партнера и ваших с ним отношений. (Они были разработаны на основе опыта восьми женщин, делившихся своими переживаниями в первоначальном «Клубе любительниц жить долго и счастливо» [*англ.* «Happily-Ever-After Club»] – замечательной женской терапевтической группе, в которой я [М. Г. Пауэрс] принимала участие.)

Ниже приводится утверждение, которое еще больше прояснит, чем в действительности являются ваши отношения – и чем они не являются. Используйте его как критерий для оценки взаимоотношений в вашей жизни:

«Любовь должна проявляться в мыслях, словах и делах»

Если ваш партнер всего лишь *говорит* , что любит вас, – этого недостаточно. Если в его мыслях нет любви, если в его словах нет любви, если в его действиях нет любви – причем любви постоянной, – значит, то, что вы получаете, не является любовью.

А теперь задумайтесь на минутку. Основываясь на критериях, о которых упоминалось в этой главе, – можете ли вы оценить ваши взаимоотношения с партнером как любящие?

Вот несколько других важных вопросов, которые вы можете себе задать.

• Является ли ваше благополучие первостепенным для вашего партнера?

• Можно ли сказать, что он принимает, любит, чтит и уважает вас такой, какая вы есть?

• Можно ли сказать, что вы принимаете, любите, чтите и уважаете его таким, какой он есть?

• Можно ли сказать, что вы принимаете, любите, чтите и уважаете саму себя, когда вы вместе?

• Проявляются ли в вас ваши лучшие черты, когда вы вместе?

• Является ли он вашим главным источником эмоциональной поддержки и воодушевления?

• Верит ли он в вас и в ваши способности?

• Поощряет ли он ваш личностный рост?

• Чувствуете ли вы себя самостоятельной личностью, чьи мнения, убеждения и предпочтения имеют вес?

• Гордится ли он вашими победами и достижениями?

• Чувствуете ли вы, что вас понимают и ценят, ощущаете ли себя в покое и безопасности?

• Можете ли вы назвать его своим лучшим другом? Является ли он им постоянно?

• Чувствуете ли вы, что пребывание с ним поддерживает и улучшает вашу жизнь?

• Счастливы ли вы, находясь рядом с ним?

Настало время взглянуть в лицо фактам

Наполнились ли ваши глаза слезами, а сердце – печалью, когда вы прочли тесты взаимоотношений и подумали над своими ответами на приведенные выше вопросы? Как бы ни было трудно признать истину касательно вашей ситуации, это единственный способ оставить ваши страдания позади. Да, вам может стать немного хуже перед тем, как станет лучше, – но оно того стоит!

Если вы находитесь в абьюзивных взаимоотношениях, то ваш партнер *не заинтересован* в прояснении ваших болезненных «недопониманий». Он *не заинтересован* в обсуждении вашей «проблемы». Он *не заинтересован* в том, чтобы помириться. Он *не заинтересован* в том, чтобы выслушивать, какую боль он вам причиняет, и пытаться понять, что вы чувствуете. Он *не заинтересован* в вашем благополучии или благополучии своих отношений с вами. Он *не на вашей стороне* .

В действительности он является вашим противником в яростной, непрекращающейся борьбе – факт, который он сам упорно отрицает. Вы не можете доверять ни его поведению в отношении вас, ни тому, что он вам говорит. В чем он *действительно* заинтересован, так это в том, чтобы получить над вами контроль, и он использует любые имеющиеся средства, чтобы установить и поддерживать этот контроль, либо сознательно, либо неосознанно. Он готов на любые меры, чтобы сделать себя сильнее, а вас слабее, захватить как можно больше контроля себе и оставить как можно меньше контроля вам. Его поведение питается *гневом* , не любовью. *Гнев* , а не любовь – тот клей, на котором держатся ваши отношения. И в их основе лежит взаимная эмоциональная зависимость: каждому из вас необходимы мнения и отклик другого, чтобы поддерживать свое чувство «я».

Если вы считаете, что «не можете без него жить», это значит, что ваши отношения основаны на необходимости, а не любви. И если ваш партнер использует все возможные средства, чтобы удержать вас – в том числе делая вас слишком слабой и неуверенной в себе, чтобы от него уйти, – это значит, что он точно так же боится перспективы остаться в одиночестве. И это тоже не любовь. Интенсивность ваших чувств может вас обмануть, заставив поверить, что вы влюблены, когда на самом деле то, что вы испытываете, является результатом неосознанных потребностей, эмоциональной или сексуальной привязанности или других проблем.

Вполне естественно иметь сильное желание быть любимой и получать одобрение со стороны вашего партнера; это часть нашего человеческого естества. Исследователь Джон Боулби и другие психологи показали, что дети рождаются с сильной тенденцией к привязанности в отношении своих родителей или других заботящихся о них людей, со склонностью проявлять к ним любовь и желать их ответной любви. В юношестве и взрослом возрасте эта биологическая склонность остается с нами. К несчастью, некоторые из нас (в особенности те, чьи детские потребности остались неудовлетворенными) преувеличивают эту врожденную тенденцию, делая из нее отчаянную *потребность* в любви и одобрении со стороны значимого для них человека, – и мы можем потратить значительную часть жизни на то, чтобы удовлетворить эту потребность.

Здоровая любовь основывается на *желании* любви и одобрения, а не на *потребности* в них. Когда вы не получаете этих вещей, вы чувствуете печаль и разочарование; вы заинтересованы в том, чтобы их искать и попытаться привнести их в свою жизнь – но вы не чувствуете отчаяния. И когда значимый для вас человек не выказывает любви или эмоционально недоступен и вы понимаете, что не получаете того, чего от него хотите, вы способны разорвать связь и начать искать в другом месте. Здоровая любовь существует лишь тогда, когда оба партнера в полной мере способны жить своей жизнью без другого, но выбирают быть вместе. Их выбор основан на силе, а не на чувстве отчаяния.

Отчаянная потребность в любви и одобрении – чувство совершенно другое, и притом нездоровое. Когда оно блокируется или вытесняется холодностью и порицанием, вы можете убедить себя, что – поскольку вы не получаете того, что вам «абсолютно необходимо», – ваша ситуация «ужасна», что вас «невозможно любить», что вы «не заслуживаете любви» и, возможно, вы в целом «никчемный, никому не нужный человек».

Если у вас имеется такая отчаянная потребность в любви и одобрении и при этом вы находитесь в отношениях с абьюзивным партнером – это значит, что у вас *настоящие* проблемы. Чем более абьюзивно он себя ведет, тем более расстроенной и подавленной вы становитесь и тем сильнее пытаетесь «заставить» его давать вам любовь и одобрение, которых вы так жаждете. В результате ваша привязанность к нему только крепнет, а вместе с ней и ваша зависимость от его одобрения. Когда он вас не обижает и держится вполне мило, вы, словно возноситесь на небо в золотой колеснице; когда же он снова возвращается к абьюзивному поведению, вы становитесь унылой и подавленной.

Возможно, вы проходили через подобный сценарий с одним или обоими вашими родителями (или значимыми взрослыми) в вашем детстве. Если это так, то ваше отчаянное желание заставить любимого человека отвечать вам любовью является повторением той старой борьбы, запирающей вас в рамках ваших взаимоотношений и способной сыграть с вашим умом злую шутку.

Не давайте себя обманывать. Помните: ваш абьюзивный партнер вам не друг, пусть он даже иногда ведет себя дружелюбно. Он – волк в овечьей шкуре, грозный противник с хорошо проработанной (пусть даже и бессознательно) боевой стратегией. Он подготавливает вас, расшатывая, выводя из равновесия, а потом, выбрав удобный момент, открывает огонь на поражение – снова и снова. Если вы позволите ему продолжать в том же духе, эти бесконечные схватки настолько вас измотают, что вы проиграете и всю войну – войну за сохранение вашего душевного и физического здоровья и возможность вести радостную жизнь, наполненную любовью.

Вот еще немного сухих, черствых фактов.

• Вербальный абьюз – это форма домашнего насилия. Это форма психологической и эмоциональной пытки. Это форма промывки мозгов. Это *никогда* не бывает выражением любви.

• Крепкая связь между партнерами в абьюзивных отношениях обычно принимается за любовь, в то время как на самом деле это отчаянная обоюдная эмоциональная зависимость.

• Попытки рационально «достучаться» до ведущего себя иррационально партнера обречены на поражение.

• Вербальные абьюзеры, не получающие профессиональной помощи, не становятся лучше; почти всегда они со временем становятся еще хуже, чем были.

• Вербальный абьюз порой перерастает в физическое причинение вреда предметам: человек бьет, швыряет, рвет и ломает вещи. Физические нападения на вещи могут затем перерасти в физические нападения на партнера.

• Вербальный абьюз – это первая стадия физического насилия. Физическое насилие всегда предваряется и сопровождается вербальным абьюзом, хотя многие вербально абьюзивные партнеры никогда не переходят к действиям.

• Словесные угрозы причинения вреда и потрясание предметами, которые могут служить оружием, следует воспринимать всерьез.

• Когда вербальный абьюз, прежде ограничивавшийся частной жизнью, начинает происходить перед другими людьми, это часто является знаком того, что он переходит к следующей стадии – физическому насилию.

• Если становится ясно, что угроза физического насилия существует, вам следует принять предупредительные меры. Обратитесь за помощью к другим людям и покиньте своего партнера. Или, по крайней мере, заблаговременно подготовьтесь на случай, если вам все же *придется* спешно его покинуть.

• Выйти из вербально абьюзивных взаимоотношений гораздо проще, пока вы еще не находитесь в них долгие годы и их изнуряющее воздействие не успело сказаться на вашем эмоциональном, душевном и физическом здоровье.

Вы страдаете, учитесь, становитесь лучше – и страдаете снова

Большинство жертв абьюза, несмотря на происходящее с ними, остаются с партнером и пытаются извлечь максимум пользы из сложившейся ситуации, но если они не произведут неких радикальных перемен, им предстоит лишь страдать еще больше. Другие уходят, считая, что это их освободит, – и некоторым это действительно удается, но большинство продолжают страдать. Хотя они больше не подвергаются нападкам со стороны своего прежнего «прекрасного принца», они могут вступить в столь же болезненные взаимоотношения со следующим абьюзером, а потом еще одним, не переставая удивляться, как их угораздило вновь попасть в точно такую же ситуацию. Те, кто ушел и сумел избежать этой часто встречающейся ловушки, все равно могут продолжать страдать из-за боли, смятения, страха и низкой самооценки, которые зачастую остаются надолго после того, как время и расстояние отделило таких партнеров от абьюзивных взаимоотношений.

Независимо от того, остаются они или уходят, подвергшиеся абьюзу партнеры прибегают ко множеству средств, чтобы прекратить свои мучения. Некоторые зарывают голову в песок и переносят свою боль в одиночестве. Другие пытаются читать о своей ситуации, говорить о ней, вступают в терапевтические группы. Они пытаются расти, учиться, быть сильными, отпустить свои эмоции, позаботиться о себе, стать более духовными – и это действительно помогает. Однако сколько бы они ни становились лучше, если они остаются со своим партнером, им по-прежнему приходится ежедневно бороться за регулярное восстановление и поддержание своего эмоционального, психологического и телесного равновесия.

Если жертвы уходят от партнера, им предстоят годы борьбы за преодоление того, через

что они прошли, за то, чтобы наконец придать всему этому какой-то смысл, исцелить свое изнуренное стрессами тело, преодолеть сложности и новые страхи, угрожающие поглотить их, когда они вступают в независимую жизнь, и изменить свои поведенческие шаблоны, чтобы не попасть снова в ту же ситуацию с еще одним абьюзивным «прекрасным принцем».

Так значит, все потеряно? Вам предначертано судьбой бесконечно барахтаться в этой мерзости? Ответом служит безоговорочное «нет»! Независимо от того, уйдете вы или останетесь, вы можете встречать каждый новый день с уверенностью в будущем. Вы можете гладить сами себя по голове вместо того, чтобы давать себе затрещины. Каждая минута вашей жизни может сверкать, словно алмаз в лучах солнца! Откуда мы это знаем? Потому что нам знакомо множество женщин, подвергавшихся вербальному абьюзу, которые прежде были уставшими, больными, сбитыми с толку, печальными, одинокими и напуганными – а теперь в них больше энергии, силы, ясности, радости, полноты и безопасности, чем когда-либо в их жизни. Каждый их день наполнен светом от осознания того, что они предпочли использовать свой опыт абьюза как учебное пособие, чтобы стать сильнее и мудрее. Они предпочли воспользоваться своей внутренней силой, чтобы исцелить себя, собрать по осколкам свои разбитые мечты и заново соткать полотно своей жизни.

Вы можете сделать то же самое. Вы такие же, как эти женщины, – у вас такой же ум, такое же сердце, такие же мечты и такие же разбитые надежды. Вы все принцессы! И вы, возложившие все свои надежды на то, что однажды найдете и полюбите своего прекрасного принца, также обнаружите, что самый надежный способ «жить долго и счастливо» – это прежде всего найти и полюбить саму себя.

Ваша ситуация – это сигнал будильника… Проснетесь ли вы?

Ваша абьюзивная ситуация – это сигнал, пробуждающий ваше самоуважение, чувство собственного достоинства, вашу любовь к себе и личную силу. Это мотиватор, призывающий вас искать ясности и покоя, а также возможности расти и развиваться как личность – выяснить, кто вы такая, зачем вам дана эта жизнь, что такое истинная любовь. Абьюз может быть вашей дверью к пониманию и мудрости – или же мучительной тюрьмой, из которой не видно выхода. Выбор за вами – и это *действительно* выбор.

Ваши взаимоотношения – словно зеркало, отражающее то, чему вы должны научиться. Оно отправляет вас на поиски в глубине собственной души, где вы можете обнаружить ответы на многие вопросы – почему вы привлекли к себе абьюзера, почему реагируете на абьюз именно таким образом, какие старые эмоциональные раны заставляют вас держаться за вашего партнера и за собственную нездоровую приверженность к боли и страданию. Эти ответы поставят вас лицом к лицу с убеждениями, которыми управляется ваша жизнь, и предоставят вам возможность для личностного роста и трансформации.

Ваша эмоциональная боль может казаться вашим врагом, но она выполняет важную задачу: это сигнал, пытающийся привлечь ваше внимание, большой красный флаг, которым отчаянно будут размахивать перед вашим лицом до тех пор, пока вы больше не сможете его игнорировать. Боль – это катализатор реакции, ведущей к улучшению вашей жизни. Она помогает вам осознать, чего вы хотите, и заставляет сделать необходимые шаги, чтобы это получить. Она может вынудить вас стать сильней, научиться большему, почувствовать себя лучше. Вы можете превратить ее в позитивную силу вашей жизни и использовать ее, чтобы делать вещи, которые вы никогда не считали возможными.

Вы можете получить то, чего желаете больше всего в целом мире: стать свободной – от вашей боли, вашего смятения, вашего страха, постоянного чувства, что вы недостаточно хороша. Вы можете получить правду, понимание и признание. Вы можете завоевать уважение, одобрение и любовь. Вы можете вновь обрести веру в себя и уважение к себе, найти смысл и возможность самореализации – и выяснить, что существует истинная устойчивая любовь, которая не делает больно. Вы можете достигнуть мира в вашем уме и сердце и снова научиться верить в то, что ваше «жить долго и счастливо» все-таки

действительно возможно.

Мы все верили в сказки относительно самих себя и нашей жизни и надеялись, что когда-нибудь они сбудутся. И с вами это по-прежнему может случиться! Еще не поздно. В этом нет ничего невозможного. Какие бы у вас ни были проблемы в прошлом или настоящем, вы можете научиться превращать свой тяжелый жизненный опыт в инструмент, чтобы строить новые мечты. Вспомните: в любой сказке всегда есть зло, которое должно быть побеждено. Присутствие зла вовсе не означает, что сказка не может стать явью – оно означает, что зло нужно преодолеть *для того* , чтобы сказка стала явью. Если бы Золушка оказалась настолько опустошена тем, как годами обращались с ней мачеха и сводные сестры, что махнула бы рукой на себя и свои мечты, она ни за что не нашла бы в себе смелости поехать на бал. Подумайте об этом. Как вы сможете узнать, что за чудесные вещи, возможно, вас ожидают, если вы махнете рукой на себя и свои мечты?

Вы сильнее, чем вам кажется. Для того чтобы встретиться лицом к лицу с правдой о самой себе и своих отношениях, требуется смелость – однако вы сделаете это! В этот самый момент вы делаете первый, самый важный шаг к тому, чтобы разорвать узы вашей несвободы. Похвалите себя, отдайте себе должное за то, что не побоялись объективно взглянуть на происходящее. Это не так уж просто. Далеко не каждая жертва абьюза выбирает это сделать. Вы – одна из сильных, иначе не читали бы эту книгу.

Чем больше вы учитесь, тем сильнее будете становиться – и тем более будете способны принять меры, которые принесут мир вашему сердцу и приведут радость в вашу жизнь. Эта книга шаг за шагом покажет вам, как это сделать. Даже если ваш принц превратится в жабу, вы все равно сможете научиться тому, как жить долго и счастливо! Другим это удалось. Теперь и вы готовы узнать секрет того, как сделать так, чтобы это произошло с вами.

Часть вторая
Раскрытие секрета

6. Секрет: в чем он?

Не начали ли вы сами верить, хотя бы частично, в то, что говорит о вас ваш абьюзивный партнер, как бы вы ни старались игнорировать его слова? Не кажется ли вам, что его нападки являются причиной снижения вашей самооценки и уважения к себе? Что абьюзеры высасывают вашу энергию, крадут вашу уверенность в себе и чувство собственного достоинства, запутывают вас в бесконечную паутину боли? Если это так, то приводимые ниже неоспоримые факты могут вас удивить, поскольку они противоречат тому, во что вы, возможно, верили и что могли где-либо слышать или читать.

• Вы не обязаны испытывать боль, что бы ни происходило. Вы не обязаны упрекать себя или чувствовать себя виноватой, глупой, безобразной, плохой, обделенной, некомпетентной или ответственной за те оскорбления и давление, которому подвергаетесь или подвергались в прошлом. И вовсе не имеет значения, верны ли те негативные вещи, которые говорит о вас ваш абьюзер, или неверны, или где-то посередине – вы абсолютно не обязаны испытывать из-за них боль.

• У вас есть сила не дать вашему абьюзивному партнеру – или кому угодно еще – превратить вас в зависимое, неуверенное, напуганное жалкое существо, которое временами сомневается в собственном здравом рассудке.

• Вы можете сойти с эмоциональных «качелей» независимо от того, изменится ваш абьюзивный партнер или нет.

• Вы контролируете собственное страдание и можете его прекратить.

• Вы контролируете собственное счастье и душевное спокойствие и можете сделать выбор, чтобы они у вас были.

Вам трудно поверить, что вы можете чувствовать себя гораздо лучше, даже если продолжаете подвергаться абьюзу? Ничего удивительного. Вы, несомненно, уже перепробовали множество различных способов как-то уменьшить свои страдания – и все они не сработали. Быть «менее чувствительной» не получилось, попытаться «подняться над ситуацией» – тоже. От напоминания себе старой поговорки «Брань на вороту не виснет» определенно не было никакого проку. Даже попытки давать отпор не помогли вам почувствовать себя лучше.

Но если все эти способы не сработали, это еще не значит, что *никакие* способы не сработают. Вы инстинктивно пытались уменьшить жестокость воздействия на вас вашего абьюзера, беря под контроль свои эмоции теми способами, которые знали. Мы предлагаем вам научиться другому способу, доказанному. Вы не обязаны верить в то, что он подействует. Все, что от вас требуется, – это сделать попытку. Вы уже испытали все остальное – почему бы не попробовать еще одну вещь? Если вы готовы это сделать, в конечном счете вам удастся восторжествовать над своей болью.

У вас имеется огромная личная сила, даже если вы не чувствуете ее сейчас

Мы покажем вам, что, хотя вербальный абьюз *может* подавить вас и разрушить ваше счастье и душевное спокойствие – как это происходит с большинством жертв, – такой исход *не является* неизбежным. Вы можете изменить лицо своего мира, даже если мир вокруг вас останется неизменным. Когда вы научитесь управлять своими эмоциями, то поймете, что обладаете силами, которые считали давно потерянными или отсутствующими у вас: силой контролировать свои чувства и свою жизнь; силой решать, как вам воспринимать себя, наносимые вам обиды и своего обидчика; а также силой решать, как вам реагировать на абьюз и справляться с ним дальше. Фактически личной силы у вас ровно столько, насколько вы можете поверить в ее существование.

Если вы женщина и обладаете более хрупким телосложением и меньшей физической силой, нежели ваш партнер, если у вас нет умения или опыта, чтобы финансово себя поддерживать, вполне можно понять, почему вы можете считать, что у вас не очень много силы. Однако некоторые сильные, атлетически сложенные женщины, а также те, кто имеет вполне успешную карьеру, тоже чувствуют себя беспомощными в своих взаимоотношениях с абьюзивным партнером! Пытались ли вы когда-нибудь представить, что необходимо *вам* , чтобы почувствовать себя сильной и могущественной? Подумайте об этом.

Подумайте также обо всех мужчинах, подвергающихся жестокому давлению со стороны своих партнерш. Как ни странно, они тоже вынуждены хранить в тайне этот унизительный секрет и мучительную боль, как и женщины. Одни из них – вполне обычные люди с обычной жизнью; другие – необычные люди с необычной жизнью. Среди них встречаются крепкие атлеты и забитые интеллектуалы. Но все они подобны запуганным маленьким мальчикам, потому что находятся под каблуком у критичных, деспотических партнерш.

Эти мужчины могут быть большими, сильными, финансово независимыми, успешными, богатыми, влиятельными, интеллигентными, образованными и практичными, обладать любыми атрибутами личной власти и богатства. И тем не менее все они боятся жить той жизнью, которой им хочется. Боятся сделать что-либо, что вызовет неудовольствие партнерши, по тем же причинам, по которым вы боитесь вызвать неудовольствие своего партнера. Они могут лишь молча смотреть, как их абьюзивная партнерша распоряжается или разбрасывается их деньгами, контролирует их время и действия, настраивает против них детей, ставит их на последнее место и безжалостно их пилит – возможно, не только наедине, но и на глазах у других. Даже те, кто ищет спасения в двойной, тайной личной жизни, чтобы хоть частично избежать пристального внимания партнерши, живут в постоянном страхе перед ее иррациональным поведением и мстительностью. Они позволяют себе быть заложниками своего страха перед ее гневом.

Мы знали таких мужчин и пытались помочь им увидеть, что их беспомощность является результатом того, как они себя воспринимают. Из-за того, что они физически сильны и финансово независимы, можно было бы ожидать, что они обладают большой личной силой и умеют управлять своей жизнью. Однако *личная сила – это состояние ума* . Это важно запомнить. Хотя вы и чувствуете себя беспомощной в ваших взаимоотношениях, на самом деле вы беспомощны, только если сами выбираете отдавать свою силу партнеру. Если вы видите себя слабой – вы будете слабой. Если вы видите себя сильной – вы будете сильной.

А теперь слушайте очень внимательно. Сейчас вы узнаете первую из семи основных истин, которые могут изменить вашу жизнь. На этих истинах зиждется секрет преодоления вербального насилия. Вначале читать некоторые из этих истин может быть трудно – возможно, вам захочется отругать нас за то, что мы это говорим, – однако они являются ключом к улучшению вашего самочувствия.

Основная истина № 1

Вы и только вы создаете свои чувства.

Как бы невероятно это ни звучало, опустошающие эмоции, которые вы приписываете тому, что вас оскорбляют, производите вы сами. Фактически *все* ваши эмоции – ваших рук дело. Никто не может *заставить* вас чувствовать что бы то ни было. Только *вы сами* заставляете себя испытывать все ваши эмоции. И только вы контролируете интенсивность всех эмоций, которые испытываете. У вашего абьюзера нет власти причинять вам боль своими словами и поведением – если вы ему не помогаете. Никто не может *заставить* вас чувствовать что-либо без вашего разрешения, без вашего участия.

Поэтому, хотя вы и можете верить в то, что в вашей боли виноват ваш абьюзивный партнер, на самом деле даже самые мучительные эмоциональные обручи, через которые вам приходится прыгать снова и снова, являются вашим собственным творением. И хотя, возможно, вам не нравится об этом слышать, это просто замечательная новость! Почему? Потому что это означает, что вы можете сами что-то сделать, чтобы прекратить свою боль, а не надеяться и ждать, что ее прекратит ваш абьюзер.

Вы понимаете? Это, наверное, лучшая новость, какую вы только слышали за долгое время. Позвольте, я повторю: *вы можете сами что-то сделать, чтобы прекратить свою боль, а не надеяться и ждать, что ее прекратит ваш абьюзер* .

Вам больше нет необходимости чувствовать себя беспомощной, быть вынужденной объясняться, просить, побуждать, манипулировать или пытаться силой заставить вашего абьюзера прекратить вашу боль. Вы *сами* можете ее прекратить! Фактически только *вы* и можете это сделать. Вы – тот самый человек, *единственный* человек, кто обладает властью изменить *вас* . Вы можете сделать для уменьшения своей боли больше, чем кто бы то ни было на земле – включая вашего абьюзивного партнера. Если вы решите вложить невероятную энергию, которую вы тратите на попытки исправить *его* , в то, чтобы вместо этого исправить *себя* , то сможете в значительной мере сократить свои мучения, вернуть себе свою личную силу и снова почувствовать себя довольной собой и своей жизнью.

Вот почему остаток этой книги будет посвящен главным образом вам, а не вашему абьюзивному партнеру. Из предыдущих глав вы узнали, как *он* поступает: пытается казаться «больше», делая так, чтобы вы казались «меньше», и использует свой большой запас различных абьюзивных уловок, чтобы вас контролировать. Вы уже знаете, кто *он* такой: неуверенный, незрелый, помешанный на контроле женоненавистник, а возможно, еще и «гневоголик». Вы уже знаете, что он может быть столь же неотразимым, сколь и невыносимым, и столь же милым, сколь и отвратительным. Вы уже знаете, что немногие абьюзеры способны измениться независимо от того, что говорят или делают (или *не* говорят и *не* делают) их партнеры. Так что пришло время признать: то, что ваш абьюзер говорит,

делает, думает и чувствует, не является вашей основной проблемой и не должно больше быть главным предметом вашего внимания. *Вы сами* – ваша основная проблема, и пора уже *вам самой* стать главным предметом вашего внимания.

Хотя вы никогда этого не планировали, вы неосознанно стали партнером вашего абьюзера. Когда он не подвергает вас психологическому давлению, вы сами делаете это за него. Вы сами стали абьюзером, от которого никуда не можете деться. Абьюзером, которому известны все ваши слабости и недостатки, который помнит все ваши ошибки, просчеты, неловкие моменты, знает все ваши слабые места и причуды, со знанием дела использует их против вас и помогает другим делать то же самое. Вы – тот самый абьюзер, который способен безжалостно изводить и терзать вас так часто и так долго, как только ему заблагорассудится. Тот самый абьюзер, чьи неуверенность, сомнение в себе и крайняя нужда делают вас легкой добычей для атак со стороны вашего партнера.

В этой книге рассказывается о *вас* – том абьюзере, с которым вы можете что-то поделать, абьюзере, который *действительно* имеет силу. И также в ней рассказывается об этой силе – великой врожденной силе, способной изменить вашу жизнь. Силе, которая станет вам доступна, если только вы научитесь ее использовать. Силе, которая поможет вам перехватить контроль, если вы решите остаться (или если вам покажется, что это необходимо) в ваших абьюзивных отношениях. Силе, которая поможет вам уйти, если это станет вашим выбором. Силе, которая способна претворить ваши мечты в жизнь.

Откуда взялись чувства, превратившие вас в вашего собственного абьюзера

Мы уже выяснили, что основа для чувств и поведения вашего абьюзивного партнера была заложена в его прошлом. Точно так же основа для *ваших* чувств и поведения – включая ваше абьюзивное поведение по отношению к самой себе – была заложена в *вашем* прошлом. Когда вы были совсем молоды, ваш мозг был запрограммирован почти как компьютер. Но в отличие от компьютера, который программируют специалисты, обладающие необходимыми навыками и опытом, ваши программы вводились несовершенными людьми с несовершенными знаниями о воспитании детей.

Будучи зависимым маленьким человечком, не имеющим жизненного опыта или способности трезво мыслить, чтобы самому выносить суждения об окружающем, вы – подобно большинству детей – доверчиво соглашались со всем, что вам говорили и чему вас учили эти подверженные ошибкам человеческие существа. И возможно, принимая типичные взрослые советы и рациональные родительские правила и стандарты, вы преувеличивали их, делая из них абсолютное «должен» и «обязан» по отношению к самой себе, другим людям и окружающему миру. То, как вам представляется все сейчас, основано на ваших оценках и интерпретациях того, что вам тогда говорили, как с вами обращались, что с вами происходило.

К несчастью, будучи ребенком, вы не догадывались, что то, как с вами обращаются, возможно, больше говорит о ваших родителях или заботящихся о вас людях, чем о вас самих. Так, например, если у вас была переутомленная, раздражительная мать, которая выплескивала накопившееся напряжение, крича на вас, вы могли решить, что это *вы* являетесь причиной того, что она расстроена, и начать винить себя за это.

Мало-помалу, сами того не осознавая, вы переняли взгляды своих родителей или других заботящихся о вас людей, сделав их своими взглядами. Требования, которые они когда-то к вам предъявляли, вы научились сами предъявлять себе. Теперь, когда эти люди больше не находятся все время рядом, диктуя вам, как себя вести, вы заняли их место. Вы видите себя так, как видели вас они. Вы обращаетесь с собой так, как обращались с вами они, говорите и делаете по отношению к себе то же, что когда-то говорили и делали они. И также вы чаще всего воплощаете в жизнь ожидания ваших родителей – были ли эти ожидания большими или ничтожными.

Хуже того: вы – как и все другие – имеете врожденную склонность держаться за

прошлое и вдыхать в него жизнь долгие годы, возможно, до самой смерти, позволяя ему влиять на ваши взрослые чувства и поведение. Кто-то становится перфекционистом, ставящим себе высокие цели; другие просто ставят на себе крест; большинство людей оказываются где-то посередине, прикладывая все усилия, чтобы их неуверенность в себе не мешала им жить и не служила причиной огорчений. Однако слишком многие всю жизнь причиняют себе боль, говоря себе вещи наподобие: «Я такая дура! Почему я сразу об этом не подумала?», или «У меня *должно* получиться, иначе я умру», или «Я в этом платье выгляжу такой толстой, это просто *невыносимо* !» Вы сами видите – даже если вы воспитывались в «нормальной» семье, вы могли научиться обижать себя.

А дети, выросшие в абьюзивных семьях, имели гораздо больше шансов получить негативную программу. Им раз за разом, многими способами повторяли, насколько они неадекватны. Им систематически вдалбливали, что «любимый человек» имеет право указывать им, что думать, что говорить, как поступать и что чувствовать – а они должны подавлять возникающие в связи с этим раздражение и гнев. Если вы во взрослой жизни находитесь в абьюзивных взаимоотношениях, скорее всего, с вами плохо обращались в детстве. Возможно, вам раз за разом повторяли, что вы недостаточно умны, привлекательны, хороши, ценны и достойны любви, что вы неспособны ничего сделать хорошо или «как надо» – а то и что-нибудь похуже. Возможно, вы согласились с этими мнениями относительно себя, еще больше их преувеличив, и пришли к тому, что начали искренне верить в их правдивость. После того как вы усвоили эти убеждения, ваше восприятие самих себя было запрограммировано. Далее с этого момента вы не только соглашались со всей этой ерундой относительно себя – вы, сами того не зная, помогали ее фиксировать, «чувствуя», что это все правда, и действуя соответствующим образом (в результате чего, вероятно, ваша жизнь состояла из сплошных неудач и провалов).

Оказываемое на вас давление могло быть откровенным, а могло настолько скрытым, что вы до сих пор с трудом его замечаете. Оно могло быть жестким или мягким. В любом случае, осознаете вы это или нет, вы наверняка много тренировались сомневаться в себе, чувствовать себя плохой и пытаться добиться любви и признания, в которых вы, очевидно, нуждаетесь. Причем вы привыкли добиваться их от тех людей, которые не могут или не хотят вам их предоставить или предоставляют лишь время от времени и при определенных условиях, чередуя любовь и боль.

Возможно, вы видели, как ваша мать подвергается абьюзу, и научились от нее своей роли. Теперь вы считаете абьюзивные взаимоотношения нормой. Вы усвоили, что любовь часто приносит боль, и привыкли к драматическим отношениям, которые в одну минуту кажутся замечательными, а в следующую – невыносимыми. И вот теперь, во взрослой жизни, вы вновь чувствуете те же смятение, тревогу, гнев, так же не уверены в себе и считаете себя недостойной любви. Чем меньше признания и любви вы получали в детском возрасте, тем больше, как вам кажется, вы нуждаетесь в них сейчас. Сила вашей нужды заставляет вас вступать в связь, причиняющую вам страдания, – и продолжать ее поддерживать. Ничего удивительного, что вы превратились в собственного абьюзера. И ничего удивительного, что вы занимаете такое место в жизни, смирившись с тем, что ваша жизнь полна хаоса и боли.

Но что вы можете сделать, чтобы перестать поддерживать старые мысли, чувства и модели поведения, причиняющие вам страдания? Вы можете изменить свою программу.

Измени программу – измени жизнь

Возможно, когда вы размышляете о своем детстве, вам кажется неизбежным то, что у вас появились ваши нынешние убеждения, мысли, чувства и образ действий. Однако ваше прошлое ведь могло повлиять на вас и как-то иначе. Фактически у вас могут быть братья или сестры, у которых другое представление о том, что значит вырасти в вашей семье, и, быть может, из них получились взрослые, ничуть не похожие на вас. То, что вы пережили,

частично явилось результатом вашего взгляда на происходившие с вами события.

Нам всем известно, что люди видят происходящее с ними по-разному, и оно по-разному на них влияет. Одни и те же условия и препятствия для одного могут оказаться крахом, а другого подтолкнут к великим достижениям. Для одного стакан наполовину пуст, для другого – наполовину полон. Изменив свою точку зрения, можно изменить все. И это приводит нас от первой основной истины – что *вы* и *только вы* создаете свои чувства – к основной истине номер два.

Основная истина № 2

Ваш взгляд на человека, ситуацию или событие определяет то, чем они для вас являются.

Предположим, вы находитесь в лифте и вежливо просите стоящего перед вами человека подвинуться, чтобы вы могли выйти, – но он игнорирует вашу просьбу. Наверняка вы будете раздражены; возможно, даже разозлитесь. И вот вы говорите какую-нибудь колкость и проталкиваетесь мимо него. Но что, если вслед за этим вы поймете, что этот человек глухой и не мог слышать вашу просьбу? Разве это не поменяет полностью ваши чувства?

Наверняка вас внезапно охватит понимание и сочувствие; может быть, вы даже почувствуете себя виноватой за свои мысли и поведение? Почему же ваши чувства изменились, если само происшествие осталось прежним? Потому что изменился ваш взгляд, ваша интерпретация события – а следовательно, и то, как вы его для себя описывали. И это подводит нас к третьей основной истине.

Основная истина № 3

Люди, ситуации и события вас не расстраивают. Вас расстраивает то, как вы их интерпретируете, и то, что вы себе о них говорите.

Как вы уже видели, вы расстраиваетесь из-за собственной *интерпретации* ситуаций, событий, слов и поступков других людей. Ваша интерпретация принимает форму мыслей, которые обычно выражаются в виде невысказанных утверждений. То есть когда вы думаете, вы, как правило, молча разговариваете сами с собой у себя в голове. И то, что вы себе говорите, и создает ваши эмоции и влияет на ваше поведение. Ваши мысли в буквальном смысле выражаются в ваших чувствах, а ваши чувства – в ваших поступках.

Ваши мысли, эмоции и поведение существуют в едином комплексе и зависят друг от друга. Практически в любой ситуации, как в нашем примере с лифтом, если изменятся ваша интерпретация и описание происходящего, изменятся также и ваши чувства. Когда изменятся чувства, изменится и поведение. Это – четвертая основная истина.

Основная истина № 4

Мысль вызывает чувства, чувства порождают поведение.

Итак, теперь вы понимаете, что ваши чувства и поведение создаются вашим мышлением (которое включает в себя вашу интерпретацию и описание происходящего). Ваше мышление основывается на ваших убеждениях и отношении к различным вопросам, которые в значительной мере происходят из ваших детских переживаний. Но ваши детские переживания были окрашены вашей врожденной тенденцией интерпретировать их определенным образом и мыслить в определенном ключе. Даже ваша способность разумно мыслить имеет биологическую составляющую.



Вы без труда можете увидеть, что фундаментом ваших нынешних чувств и поведения служат ваши врожденные тенденции и детские переживания. Они приводят к формированию определенного набора убеждений и отношений, влияющих на то, как вы воспринимаете все, что с вами происходит. Именно через фильтр базовых убеждений вы видите сами себя и мир вокруг. Эти базовые убеждения называются «глубинными убеждениями»; обычно вы не отдаете себе отчета в том, что они у вас есть. Тем не менее они влияют на то, как вы для себя описываете большинство вещей в вашей жизни. А это ваше описание в большой степени ответственно за формирование ваших чувств и поведения – что приводит нас к пятой основной истине.

Основная истина № 5

Ваше восприятие себя, других и всего, что с вами происходит, проходит через фильтр ваших убеждений.

Вплоть до этого дня – если вы специально не сделали чего-то, чтобы их изменить, – те же самые убеждения, которые вы приобрели в детстве, по-прежнему служат основой для ваших решений, выборов, восприятия, реакций, чувств и поведения. Некоторые из этих убеждений послужили причиной того, что вы вступили в абьюзивные отношения и остаетесь в них. Это они виновны в том, что вы не уходите и довольствуетесь крохами. Это они виновны в том, что вы терзаете сами себя. Они несут ответственность за то, что вы так страдаете. Они ответственны за тот дискомфорт, который, вероятно, никуда не денется, даже если вы расстанетесь со своим партнером. Они служат причиной вашей вечной неуверенности, сомнения в себе, отчаянной потребности в любви и одобрении, которые подрывают ваши отношения и саму вашу жизнь.

Эти убеждения – те самые преступники, из-за которых вы пребываете в ловушке и продолжаете испытывать боль независимо от того, остаетесь ли вы в абьюзивных отношениях или уходите, невзирая на все ваши новоприобретенные знания и все ваши усилия, которые вы прилагаете, чтобы как-то улучшить положение вещей. Выход, который позволит вам расстаться со своей болью, состоит в том, чтобы изменить эти глубинные убеждения, являющиеся фундаментом ваших чувств и поведения.

Некоторые из ваших убеждений были правильными в то время, когда вы их сформировали, и правильны по сей день; другие имели право на существование прежде, но больше таковыми не являются; некоторые не были корректными с самого начала. Одни убеждения обогащают вашу жизнь, другие делают ее беднее. Одни убеждения полезны, в то время как другие деструктивны. Независимо от того, каковы именно ваши убеждения, все они продолжают работать, управляя вашей жизнью, даже если вы это не осознаете. С каждым годом эти убеждения будут становиться все сильнее, если вы не примете следующих мер:

• прислушайтесь к своему описанию происходящего (которое побуждает вас думать, чувствовать и поступать определенным образом);

• осознайте, какие убеждения и отношения заставляют вас думать именно так, а не иначе;

• пересмотрите их, основываясь на новой информации, доступной вам как взрослому человеку;

• решите заново, какие из них являются правильными и служат вашему благополучию;

• измените те из них, которые не являются правильными и не служат вашему благополучию.

В конечном счете ваши устаревшие, неправильные, деструктивные, иррациональные глубинные убеждения *должны* быть изменены, если вы намерены раз и навсегда положить конец своей боли, неуверенности и страху и взять под контроль свои неудержимые эмоции и свою жизнь. Каким образом вы можете изменить убеждения, устоявшиеся на протяжении всей вашей жизни? Поставив под вопрос ту программу, которая их создала и продолжает поддерживать. Действительно ли это возможно сделать? Да – вы ведь *сами* запрограммировали себя и сами можете себя *перепрограммировать* . Обновление своих умственных программ – это умение, которому можно научиться. Миллионы людей смогли это сделать, а значит, и вы тоже сможете.

Секрет преодоления вербального абьюза и многих других проблем

Если вы одна из бесчисленных женщин, которую пинком скинули с пьедестала и растоптали, пока она, ошеломленная, валялась на земле, или одна из тех, кто смог снова подняться на ноги и идет по жизни, все еще несколько оглушенная и страдающая, – мы раскроем тот самый долгожданный секрет, о котором мы все это время говорили. Секрет, который поможет вам преодолеть вербальный абьюз. Это рационально-эмоциональная поведенческая терапия (РЭПТ) – самый быстрый, самый эффективный, самый долговечный из всех когда-либо придуманных методов обновления вашей умственной программы, который позволит взять под контроль свои эмоции и свою жизнь и сделать так, чтобы никогда больше не погружаться в беспросветное отчаяние из-за абьюза – или чего-либо другого. РЭПТ – метод прямой и обманчиво простой. Это то секретное оружие, которое может положить конец войне внутри вас самих и в ваших взаимоотношениях с партнером. Это средство, приносящее мир в ваше сердце и в вашу жизнь.

РЭПТ стала одной из двух наиболее популярных форм терапии в мире. Вторая форма, тесно с ней связанная, называется «когнитивно-поведенческой терапией» (КПТ). Обе опираются в первую очередь на процессы мышления и рассуждения, чтобы помочь людям решить их эмоциональные проблемы. Причина популярности этих видов терапии ясна: это быстрые, глубокие, интенсивные, долгосрочные, проверенные методы, помогающие людям обнаружить и изменить основные идеи или философские воззрения, лежащие в основе беспокоящих их чувств, нежелательных привычек и поведенческих шаблонов.

(Основополагающие концепции РЭПТ и КПТ берут начало из моих [А. Эллиса] клинических работ и научных трудов. Мой опыт как психотерапевта, консультанта по брачным и семейным вопросам и первопроходца в области сексуальной терапии заставил меня поставить под вопрос традиционные методы лечения эмоциональных расстройств. Я

заметил, что при этих подходах люди получают определенное понимание самих себя, но это далеко не всегда ведет к решению их проблем. Я разработал РЭПТ, чтобы добраться до корня этих проблем, – а им являются устаревшие, вышедшие из употребления вредные иррациональные убеждения, которые люди продолжают поддерживать и из-за которых они видят сами себя и окружающий мир таким образом, что это причиняет им страдания. Эти убеждения обнаруживаются, ставятся под вопрос, обсуждаются и замещаются новыми, здоровыми рациональными убеждениями, которые сокращают беспокоящие негативные эмоции и прокладывают дорогу практическим методам решения проблем, разработанным в РЭПТ. Эта уникальная терапевтическая система включает в себя поведенческие задания для самостоятельной проработки, которые помогают людям изменить нежелательные привычки и поведенческие шаблоны.)

РЭПТ подчеркивает вашу ответственность за возникновение ваших собственных беспокоящих эмоций и доказывает вашу способность перепрограммировать себя и выбрать относительно свободную от проблем, эмоционально удовлетворительную жизнь. Это единственная система терапии, которая отделяет здоровые негативные эмоции от нездоровых негативных эмоций и показывает, как порождать здоровые эмоции и минимизировать возникновение нездоровых.

Согласно данной концепции, ключом к тому, чтобы полностью и навсегда изменить ваши беспокоящие эмоции, является *рассуждение* , поскольку значительная доля деструктивных эмоций берет начало из нереалистичного, нелогичного и противоречивого мышления. РЭПТ показывает, как обнаружить мысли, лежащие в основе ваших эмоциональных расстройств, а также как обнаружить и изменить ваши глубинные убеждения – «бессознательные сообщения», которые вы посылаете сами себе и которые являются причиной ваших страданий.

В большей степени, чем большинство других школ терапии, РЭПТ совмещает в себе широкий спектр различных подходов. Она предлагает вам использовать различные физические методы – релаксационные техники, йогу и двигательную терапию, – помогающие вам чувствовать себя лучше в процессе изучения и применения множества разработанных для РЭПТ когнитивных (регулирующих умственную деятельность), эмоциональных (пробуждающих определенные эмоции) и поведенческих методик.

РЭПТ помогает вам сделаться эмоционально и психически сильной в достаточной степени, чтобы противостоять напряженным абьюзивным отношениям, исподволь подрывающим ваши способности, ваше чувство «я», вашу адекватную самооценку и ваше эмоциональное и психологическое благополучие. Она может в значительной мере сократить интенсивность ваших негативных ощущений. Она помогает вам перестать «вестись» на абьюзивное поведение вашего партнера и дополнять его самобичеванием. Она может подготовить вас к тому, чтобы оказать сопротивление своему партнеру так, чтобы это действительно сработало. Она помогает вам победить страхи, которые держат вас в ловушке, а если вы покинете своего партнера, она поможет предотвратить ваше вступление в новые абьюзивные отношения. Независимо от того, уйдете вы или останетесь, РЭПТ поможет исцелить вашу боль и предоставит основание для более счастливой, здоровой и полной жизни.

Из следующей главы вы узнаете, как использовать РЭПТ, чтобы в значительной мере уменьшить свои эмоциональные страдания и мобилизовать свою внутреннюю силу для фиксации уровня вашего счастья и душевного спокойствия.

Подводим итоги: первые пять основных истин РЭПТ, изменяющих вашу жизнь

1. *Вы* и *только вы* создаете свои чувства.
2. Ваш взгляд на человека, ситуацию или событие определяет то, чем они для вас являются.
3. Люди, ситуации и события вас не расстраивают. Вас расстраивает то, как вы их

интерпретируете, и то, что вы себе о них говорите.

4. Мысль вызывает чувства, чувства порождают поведение.

5. Ваше восприятие себя, других и всего, что с вами происходит, проходит через фильтр ваших убеждений.

7. Как работает секрет: азбука рационального поведения в иррациональных отношениях

Некоторые люди живут с партнерами, которые постоянно их унижают, употребляя самые отвратительные выражения, однако они понимают, что у их партнеров имеются собственные психологические проблемы. Они пропускают сказанное мимо ушей и хоть и чувствуют некоторое недовольство, но способны заниматься своими делами без особенных затруднений. Другие, подвергаясь со стороны партнера даже самой мягкой критике, принимают ее до такой степени серьезно, что это доставляет им непрерывные мучения. Это показывает нам, что в действительности вас расстраивает не столько то, *что именно* сказано вашим партнером, сколько то, *как* вы это слышите и как принимаете. Конечно, он по-прежнему остается ответственным за свои жестокие слова и недостойное поведение, но именно на *вас* лежит основная ответственность за вашу чрезмерно бурную реакцию.

Пенни, одной из клиенток РЭПТ, смертельно надоело чувствовать себя несчастной каждый раз, когда ее муж, Джек, критиковал ее. Она знала, что всегда отличалась повышенной чувствительностью, но не знала, что с этим делать. На терапии она поняла, что, когда Джек ее критикует, она чувствует себя той же самой уязвимой маленькой девочкой, что и много лет назад, когда ее критиковали ее отец и мать – и она верила каждому их слову.

Пенни начала прислушиваться к тому, что говорит сама себе, когда Джек говорит ей неприятные вещи. К ее удивлению, она услышала голос той самой маленькой девочки, исходящий из ее взрослого рта: «Нет, ты не понимаешь… Пожалуйста, послушай меня…» Для нее было откровением осознать, что, когда Джек сердился на нее, она реагировала так, словно вместе с ним на нее сердились и ее родители. А точнее, теперь их было четверо – тех, кто считал, что она недостаточно хороша: ее мать, ее отец, ее муж и *она сама* ! И когда Пенни обнаружила, что одновременно прокручивает в голове и свои старые иррациональные убеждения, и новые деструктивные мысли, она поняла, почему ее это так расстраивает.

Чувства маленькой девочки последовали за ней в ее взрослую жизнь. Но она больше не была маленькой девочкой и не должна была верить во все то плохое, что говорили о ней ее родители или ее муж. И также она не должна была верить в то плохое, что она говорила о себе сама. Вооруженная этим знанием и пониманием того, что причиной плохого обращения с ней Джека является не то, кем она является, не какие-то ее слова или поступки, но его собственный резервуар застарелой боли, Пенни начала по-новому смотреть на то, что с ней происходит.

Далее ей потребовался способ действовать на основе полученных знаний. Модель «Азбука эмоций» направила ее в нужном направлении, показав, что она может заменить свой нездоровый, иррациональный мысленный багаж здоровыми, рациональными убеждениями, а это позволит ей почувствовать себя лучше. Она едва могла поверить, что после всех лет, на протяжении которых ее было так легко ранить и она считала, что с этим ничего не поделать, она наконец-то нашла ответ. Вы тоже можете узнать, как вам почувствовать себя лучше, познакомившись с «Азбукой эмоций» и изменив свои иррациональные убеждения и мысли согласно РЭПТ.

Азбучные истины

В РЭПТ каждый из шагов, ведущих к эмоциональной реакции, обозначается своей буквой алфавита. Это называют «Азбукой эмоций» или «моделью ABC», лежащей в основе

РЭПТ. Сейчас мы с вами заново повторим то, что вы уже узнали, и изложим это в терминах РЭПТ.

Что-то происходит – например, вас критикует ваш партнер. Вы реагируете – пытаетесь защищаться или злитесь, расстраиваетесь или чувствуете себя виноватой. Может *показаться* , что ваши чувства вызваны критикой. Однако, как вы уже узнали, причина не в том, что вас критикуют. Ваше расстройство вызывает ваше собственное отношение или убеждения относительно критики, а также то, что вы в результате говорите сами себе.

Азбука эмоций

• **A** – означает активизирующий фактор (Activating event): то, что происходит.

• **B** – означает ваши убеждения (Beliefs) и мысли: то, как вы описываете себе происходящее.

• **C** – означает эмоциональные и поведенческие последствия (Consequence): то, что вы чувствуете и делаете в результате того, что вы себе сказали.

Как вы видите, A не является причиной C; причиной C является B. Вашу эмоциональную и поведенческую реакцию на событие определяет не само событие, но то, как вы его себе описали. Если ваши убеждения и мысли рациональны, ваше описание также будет рациональным. В таком случае ваши эмоции и поведение будут уместными, реалистичными и полезными. Если ваши убеждения и мысли иррациональны, то и ваше описание происходящего окажется иррациональным, и тогда ваши эмоции и поведение будут неуместными, преувеличенными и нанесут вам вред.

Иррациональные убеждения – это необоснованные идеи, которые не могут быть доказаны. Рациональные убеждения – это здравые, логичные идеи, которые точно отражают то, что происходит. Их бывает легко спутать, поскольку иррациональные убеждения часто кажутся достоверными, пока их не подвергнут пристальному рассмотрению. Если вы просто *верите* в то, что что-то истинно или логично, это еще не значит, что оно таковым является.

Вот пример того, как работает «Азбука эмоций».

• A (активатор) – ваш абьюзивный партнер вас критикует.

• B (убеждения и мысли) – то, что вы говорите себе о критике со стороны вашего партнера:

«Это *нечестно* ! Он просто ко мне придирается!»

«Какой *ужас* ! Как он может быть со мной таким злобным!»

«Он *не должен* так со мной обращаться! Я этого просто *не вынесу* !»

«В том, что он сказал, есть доля правды. Должно быть, я *заслужила* его критику»

«Опять я не могу придумать, как ответить! Я просто *никчемная дура* !»

«*Никто никогда* меня по-настоящему не любит».

• C (последствия)

Эмоциональные: защитная позиция, гнев, боль, стыд, чувство вины.

Поведенческие: слезы, компульсивное поведение, раздражительность.

Давайте посмотрим на этот пример поближе. Если, когда ваш абьюзивный партнер вас критикует (пункт A), у вас возникают мысли, похожие на те, что описаны в пункте B, то вы, скорее всего, будете испытывать разрушительные негативные эмоции, подобные тем, что перечислены в пункте C. Наверное, любой человек, делающий подобные утверждения и верящий в них, в результате расстроится. Если вас критикуют жестко и часто и вы каждый раз говорите себе подобные вещи, скорее всего, вы начнете ощущать все более интенсивные и продолжительные негативные эмоции, такие как тревожность, депрессия, безнадежность и собственная никчемность. Цель РЭПТ состоит в том, чтобы помочь вам изменить ваши иррациональные убеждения на рациональные, тем самым сводя интенсивные негативные эмоции к более приемлемым.

Путь к получению контроля над тем, что вы чувствуете и делаете, лежит в изменении

беспокоящих, иррациональных, нереалистичных мыслей, которые служат причиной ваших чувств и поступков. Когда вы начнете думать *разумно* , ваши переменчивые эмоции перестанут бросать вас в разные стороны.

Прямо сейчас вы можете добиться снижения вашего эмоционального дистресса на 10–25 %

Как мы объяснили в шестой главе, в конечном счете ваша эмоциональная реакция вызывается вашей интерпретацией того, что с вами происходит. Вероятно, вы не осознаете этого процесса, поскольку ваш ум работает с молниеносной быстротой. Вы можете провести годы – возможно, всю вашу жизнь, – подвергаясь эмоциональному избиению и находясь во власти других людей, и все потому, что вы верите, что у вас *нет выбора* , какие эмоции вам испытывать. Одно только это широко распространенное иррациональное убеждение вызывает до 25 % эмоционального дистресса, согласно исследованиям Макси К. Молтсби-мл., доктора медицины, широко известного и уважаемого первопроходца и новатора в области рациональной терапии и ее научного обоснования. Эти исследования показали, что одно только обучение «Азбуке эмоций» может вызывать *немедленное* , почти *автоматическое* уменьшение эмоционального дистресса на 10–25 %.

Как это возможно? Когда люди понимают, что значительная часть их эмоционального дистресса является их собственным выбором, они начинают прибегать к здравому смыслу, чтобы найти способы как-то уменьшить свои страдания. Вот и все, ничего сложного.

Вы можете сократить от 10 до 25 процентов вашего эмоционального дистресса, всего лишь постоянно напоминая себе об «Азбуке эмоций» – тех пунктах A, B и C, о которых только что узнали. Подмечайте, что вы ощущаете в различных ситуациях, и прислушивайтесь к их описанию, которое вы для себя делаете и которое вызывает ваши ощущения. Возможно, вы будете удивлены, поняв, насколько легко можете изменить то, что вы себе говорите, и насколько лучше станете себя после этого чувствовать. Попробуйте сказать себе не «Я больше ни минуты этого не вынесу!», а «Ну вот, он опять взялся за свои дурацкие штучки» – и вы сможете увидеть ситуацию рационально, а не эмоционально. Научившись перефразировать описание, которое вы делаете для себя, вы заметите, что все меньше и меньше расстраиваетесь во время выходок вашего партнера и после них. Когда вы возьмете свои эмоции под контроль и перестанете позволять себе страдать из-за его поведения, качество вашей жизни моментально начнет изменяться в лучшую сторону.

А что насчет остальных 75–90 % эмоционального дистресса?

Ну хорошо, начало положено. Теперь давайте поговорим об оставшихся 75 или 90 процентах вашего эмоционального дистресса, глубоко укоренившегося в ваших старых программах и превратившегося в привычку. Это тот тип расстройства, который является основным фокусом психотерапии, включая РЭПТ. Устойчивые перемены появляются, когда вы избавляетесь от старых – иррациональных – убеждений и заменяете их новыми – рациональными, и тут РЭПТ показывает высокую эффективность.

Прежде всего вам необходимо научиться методам РЭПТ по изменению своих иррациональных убеждений и образа мыслей. Это не требует глубоких психологических познаний и обычно может быть достигнуто за относительно короткое время. Существует старое высказывание, отражающее философию РЭПТ: «Дайте человеку рыбу, и он будет сыт один день. Научите его рыбачить – и он будет сыт всю жизнь». Фактически, если вы обратитесь к РЭПТ-терапевту, он обучит вас, как стать самодостаточным человеком при помощи тех же самых принципов и методов РЭПТ, о которых вы сможете узнать из этой книги.

Далее вам необходимо научиться использовать методы РЭПТ, чтобы обнаружить и прекратить деятельность деструктивного иррационального мышления, выявить ваши

деструктивные, иррациональные убеждения и добиться полной и устойчивой замены их конструктивными и рациональными.

Изменение старых убеждений может требовать разного количества времени и усилий, поскольку существуют индивидуальные различия как в степени укорененности этих убеждений, так и в способности людей применять то, чему они научились. Однако даже самые упрямые, автоматические, закоснелые привычки со временем могут быть изменены. Обучение тому, как улучшить свое самочувствие и эффективно справляться с неприятными ситуациями, – это процесс, который постепенно будет продвигаться вперед по мере того, как вы будете усердно, настойчиво и решительно практиковать, практиковать, практиковать методы, предлагаемые в этой книге, оценивать свои результаты – и практиковать, практиковать, практиковать дальше.

Вам кажется, что это чересчур трудно? Подумайте о том, сколько усилий вы прилагаете сейчас, чтобы просто дожить до конца очередного дня. Если вы будете использовать методы РЭПТ как инструменты для построения новой эмоциональной жизни, вскоре ваши страдания уменьшатся и со временем вы почувствуете себя свободной!

Как избавиться от вызывающих расстройство привычек мышления

РЭПТ придерживается мнения, что, если вы желаете полностью и навсегда изменить свои расстроенные чувства, важно использовать вашу способность думать и делать выводы. Заменив нереалистичное, нелогичное, противоречащее себе мышление на реалистичное, логичное и самоподдерживающее, вы сможете избавиться от старых привычек и программ, которые не позволяют вам выбраться из колеи деструктивного *мышления* , а также из колеи деструктивного *чувствования* .

Прежде чем перейти к шестой основной истине РЭПТ, давайте повторим первые пять, с которыми вы познакомились в предыдущей главе.

1. *Вы* и *только вы* создаете свои чувства.

2. Ваш взгляд на человека, ситуацию или событие определяет то, чем они для вас являются.

3. Люди, ситуации и события вас не расстраивают. Вас расстраивает то, как вы их интерпретируете, и то, что вы себе о них говорите.

4. Мысль вызывает чувства, чувства порождают поведение.

5. Ваше восприятие себя, других и всего, что с вами происходит, проходит через фильтр ваших убеждений.

И вот шестая основная истина, которая может изменить вашу жизнь.

Основная истина № 6

> **Вы поддерживаете свои болезненные эмоции, снова и снова проговаривая расстраивающие вас мысли.**

Эмоции не выживают, если их постоянно не подкармливать мыслями. Важно об этом помнить. Когда вы перестанете думать о том, что доставляет вам страдания, и займетесь чем-то еще, вы почувствуете себя менее расстроенным. Может показаться, что попытка при помощи мыслей избавиться от эмоционального дистресса и деструктивных поведенческих моделей – это чрезмерное упрощение, однако большинство самых ценных истин зачастую очень просты. *Искаженное* мышление вызывает эмоциональный дистресс, *прямое* мышление кладет ему конец. И это приводит нас к седьмой основной истине:

Основная истина № 7

> **Вы можете изменять свои чувства и поведение, изменяя глубинные убеждения и мышление, которые их создают.**

Как можно изменить глубинные иррациональные убеждения и искаженное мышление? Посредством использования методов РЭПТ, позволяющих поставить под вопрос и преодолеть ваши нереалистичные, нелогичные и противоречащие себе мысли. Вы оспариваете их (что обозначается буквой D – «Dispute»), а затем заменяете рациональными, конструктивными, разумными мыслями, которые вызывают конструктивные, а не деструктивные эмоции и поведение. Это новое рациональное мышление называется новой эффективной философией и обозначается буквой E («Effective»).

А теперь давайте пересмотрим «Азбуку эмоций» и поглядим, как в данный процесс вписываются эти два новых пункта.

• A – означает активизирующий фактор (Activating event): то, что происходит.

• B – означает ваши убеждения (Beliefs) и мысли: то, как вы описываете себе происходящее.

• C – означает эмоциональные и поведенческие последствия (Consequence): то, что вы чувствуете и делаете в результате того, что вы себе сказали.

• D – означает оспаривание (Disputing) иррациональных убеждений и мыслей.

• E – означает новую эффективную (Effective) философию, новые рациональные убеждения и мысли, сокращающие негативные эмоции и действия.

Итак, вы узнали, что мышление, эмоции и поведение взаимозависимы. Также вы познакомились с основными истинами РЭПТ и «Азбукой эмоций». Если вы сможете запомнить то, чему научились, и использовать это в своей повседневной жизни, то заметите, что больше не расстраиваетесь так легко и так часто, как прежде, и ваши болезненные чувства длятся не так долго.

Из следующей главы вы узнаете, как оспаривать привычное, автоматическое мышление, которое вызывает ваши болезненные эмоции и неспособность эффективно справляться с абьюзивными ситуациями. Приложив достаточно усилий и попрактиковавшись, вы станете настоящим специалистом в том, чтобы упрямо *отказываться* чувствовать себя несчастной в ответ на абьюзивные действия вашего партнера. Вы сможете лучше справляться с ситуациями, но это еще не все – вам *самой* будет становиться лучше. Вы не просто будете меньше расстраиваться – ваша *способность* расстраиваться будет уменьшаться. Вы начнете контролировать свои эмоции и сможете противостоять своему партнеру, соблюдая ясность мышления и убедительность. Вы получите силу для преодоления вербального абьюза – а также почти любых других неприятных ситуаций.

Подводим итоги: основные истины РЭПТ, изменяющие вашу жизнь

1. *Вы* и *только вы* создаете свои чувства.
2. Ваш взгляд на человека, ситуацию или событие определяет то, чем они для вас являются.
3. Люди, ситуации и события вас не расстраивают. Вас расстраивает то, как вы их интерпретируете, и то, что вы себе о них говорите.
4. Мысль вызывает чувства, чувства порождают поведение.
5. Ваше восприятие себя, других и всего, что с вами происходит, проходит через фильтр ваших убеждений.
6. Вы поддерживаете свои болезненные эмоции, снова и снова проговаривая расстраивающие вас мысли.
7. Вы можете изменять свои чувства и поведение, изменяя глубинные убеждения и мышление, которые их создают.

Часть третья
Как использовать секрет, чтобы стать свободной, – останетесь вы или уйдете

8. Спрыгнуть с эмоциональных качелей

Итак, вы знаете, что ваш партнер *действительно* занимается вербальным абьюзом, что вы это не придумали. Тем не менее в водительском кресле сидите вы, поскольку ваши страдания – больше результат ваших собственных мыслей, чем его поведения. Тот факт, что вы контролируете свои чувства, является замечательной новостью. Однако как вы можете сделать свою жизнь лучше, если мучения, по-видимому, не собираются прекращаться? Если ваш партнер не перестает указывать на все ваши ошибки и слабые места, когда они существуют, и придумывать их, если их нет? Если он обвиняет вас во всем, что пошло не так? У машины сел аккумулятор – это ваша вина. Он порезался при бритье – и в этом виноваты вы.

Его сетования не прекращаются. Сценарий хорошо вам знаком: ваш партнер наносит вам вред, после чего уходит заниматься своими делами или поворачивается на другой бок и засыпает, а вы чувствуете себя так, словно на вас наехал грузовик. И продолжаете расстраиваться, даже если вашего партнера нет рядом.

Должно ли так продолжаться бесконечно? Нет, если вы измените автоматическое мышление, вызывающее вашу боль. У вас есть выбор, как себя чувствовать, когда с вами происходит что-то «плохое» (как указывали многие философы на протяжении веков и особенно подчеркивали экзистенциалисты в XX веке). Но всецело ли этот выбор ваш? Нет, не совсем – поскольку, как мы уже сказали, у вас имеются биологические, социальные и прочие человеческие ограничения. Однако до *какой-то* степени выбор у вас все же есть. Когда с вами обращаются плохо или несправедливо, вы можете выбрать: чувствовать ли в отношении абьюза здоровые негативные эмоции, или нездоровые негативные эмоции, или и то и другое одновременно.

Вопрос в том, какие чувства вы выберете в связи с вашими обстоятельствами? Может быть, вместо отчаяния и мучения лучше ощутить разочарование и сожаление? Обладая знанием основных истин РЭПТ и методов РЭПТ (с которыми вы вскоре познакомитесь), вы сможете выбрать поистине здоровую реакцию вместо нездоровой даже в самой отвратительной и несправедливой ситуации.

Вы можете предпочесть чувствовать сожаление и разочарование вместо депрессии и гнева. Вы можете убедить себя, что хотя шквал оскорблений, обрушенный на вас вашим партнером – это плохо (разумеется, что в нем может быть хорошего?), но это всего лишь *очень плохо* , а не *невыносимо* . Даже если его слова чрезвычайно несправедливы, рассчитаны на то, чтобы ударить посильнее, ранить побольнее, – они всего лишь огорчают вас, но не опустошают. Да, это весьма неприятно, весьма некстати – но вызывает у вас лишь сожаление и разочарование.

Как вы можете убедить себя в этом? Начните с того, чтобы относиться к своей абьюзивной ситуации как к проблеме, требующей «умственного» решения. Признайте, что вы обычно, и подчас с легкостью, решаете практические проблемы в повседневной жизни, решаете эмоциональные проблемы, не связанные с вашими абьюзивными отношениями, а также помогаете другим людям решать их проблемы. Вы способны решать проблемы, поскольку вы прирожденный конструктивист. Что означает, что у вас имеется способность думать, а также думать о том, что вы думаете, и даже думать о своей способности думать, что вы думаете. Именно так вы в повседневной жизни выживаете, обеспечиваете себе получение желаемого и неполучение нежелаемого.

Однако когда дело доходит до ваших абьюзивных взаимоотношений, вы порой чувствуете себя настолько запутавшейся, что вам трудно получить доступ к этой своей врожденной способности. Настало время изменить этот шаблон. Ключевой момент здесь –

это признать, что вы существуете отдельно от вашего абьюзера, и напоминать себе об этом факте каждый раз, когда он принимается за свои фокусы. Вы можете приучиться не реагировать на все, что он говорит, делает и чувствует. Вы вовсе не обязаны чувствовать, как у вас сжимается живот, стоит ему на вас посмотреть.

Чем здоровые негативные эмоции отличаются от нездоровых

Большинство жертв абьюза предпочитают иметь нездоровые негативные эмоции, такие как боль, тревожность, депрессия, гнев, ненависть и жалость к самим себе. Эти эмоции деструктивны и внутренне противоречивы, они вызывают сомнение и нерешительность. Именно из-за них вы остаетесь с партнером, когда на самом деле вам хочется уйти. Они парализуют вашу способность разумно решать, как вам действовать в собственных интересах, и приносят вам одну проблему за другой.

Здоровые негативные эмоции – такие как печаль, сожаление, разочарование, недовольство и раздражение – представляют собой лучший выбор. Они конструктивны и полезны, поскольку позволяют сохранять спокойствие и ясность мышления. Такие чувства помогают вам эффективно справляться с неприятностями, изменяя или улучшая то, что возможно, и перенося остальное с наименьшим количеством неприятных переживаний. Вы можете научиться испытывать такие здоровые негативные эмоции вместо нездоровых; тогда абьюз будет вызывать у вас всего лишь сожаление и недовольство – пускай даже это будет *сильное* сожаление и *очень большое* недовольство.

Только достигнув такого здорового негативного состояния, вы сможете сделать разумный выбор: оставаться ли вам с партнером, смирившись с его поведением, или уйти от него (или выгнать его из дома). Хотя такие эмоции, как печаль, разочарование и недовольство, остаются негативными, а не позитивными, их можно назвать здоровыми, поскольку они уместны для данной ситуации, основываются на здравом восприятии происходящего, служат для уведомления вас о возможной опасности и побуждают вас к принятию мер для своей защиты. Они не обездвиживают вас, как это делают нездоровые эмоции.

Итак, подумайте: с каким набором эмоций вы предпочли бы жить?

Мы вовсе не хотим сказать, что благодаря РЭПТ вы сможете получать радость от того, что вас обижают. РЭПТ вообще не ставит себе такой цели. Даже если бы такое было возможно, это было бы неуместно и порождало бы путаницу в вашей психике. Тем не менее благодаря пониманию принципов РЭПТ вы сможете получать больше радости от самой себя и своей жизни – *несмотря* на то, что вас обижают. Вы сможете в значительной степени уменьшить свои страдания, а также существенно увеличить свою способность их переносить. Если ваш партнер набивает рюкзак мусором, это совсем не значит, что вы обязаны его таскать!

Итак, как же при помощи РЭПТ научиться испытывать здоровые негативные эмоции вместо нездоровых? Чтобы это выяснить, давайте снова вернемся к «Азбуке эмоций»:

Мышление в рамках требований, обязательств и крайностей порождает *нездоровые* негативные эмоции

• A (активизирующий фактор): ваш партнер наносит вам словесное оскорбление.

• B (убеждения и мысли относительно A): «Мой партнер *обязательно должен* прекратить так со мной обращаться!»; «Он *не может* так говорить! Это жестоко и несправедливо!»; «Я просто *дура* , что позволила себе ввязаться в такую *кошмарную, безвыходную* ситуацию».

• C (последствия A+B): *нездоровые* негативные эмоции, такие как боль, тревожность, депрессия, гнев, ненависть и жалость к себе.

Более умеренное мышление, ограничивающееся предпочтениями, порождает *здоровые* негативные эмоции

• A (активизирующий фактор): ваш партнер наносит вам словесное оскорбление.

• В (убеждения и мысли относительно А): «Мне совсем не нравится, когда меня оскорбляют, и я хотела бы, чтобы он перестал это делать». «Я была бы гораздо счастливее, если бы он просто попытался быть со мной более приветливым». «Это несправедливо, как и множество других вещей в жизни».

«Было бы лучше, если бы я не угодила в такую ситуацию, но мы все делаем ошибки».

• С (последствия А+В): *здоровые* негативные эмоции, такие как недовольство, сильное разочарование и печаль.

В приведенных выше примерах сравните пункты В и отметьте: когда то, что вы говорите себе о происходящем, включает в себя требования, долженствования и крайности, это порождает нездоровые негативные эмоции наподобие тех, что перечислены в пункте С в первом примере. Такие эмоции экстремальны и очень болезненны. Теперь заметьте, что, когда ваше описание ситуации отражает более умеренные убеждения, ограничивающиеся предпочтениями, это порождает здоровые негативные эмоции наподобие тех, что перечислены в пункте С во втором примере. Такие здоровые негативные эмоции хотя и неприятны, но гораздо менее болезненны.

Вы ведь видите, что, говоря себе вещи наподобие тех, что приведены в первом примере, вы сами растравляете свои раны? Что вы подкармливаете свои эмоции мыслями, способными очень сильно расстроить любого человека, подвергающегося абьюзу? А ведь, разумеется, нездоровые эмоции ведут к нездоровому поведению.

Предпочтения сами себя поддерживают, требования сами себя разрушают

В представлении РЭПТ эмоция считается здоровой, когда она служит вашим целям, желаниям и ценностям, и нездоровой, когда она не делает этого. Предположительно ваша основная цель – оставаться живой и быть счастливой, в особенности в отношениях с вашим партнером. Лучший способ достичь такой цели – научиться *предпочитать* , чтобы что-то было по-другому, вместо того чтобы *требовать* этого.

Высказывая требование, вы сами себя запираете в ловушку. Требования абсолютны и не оставляют места для альтернативы. Требуя, вы настаиваете, что вещи должны быть именно такими, как вы хотите, и не соглашаетесь ни на что другое. Требование подразумевает, что вы обладаете могуществом повелителя вселенной: «Я *категорически, безусловно* отказываюсь подвергаться вербальному абьюзу! Это *должно* прекратиться немедленно!» Когда такое требование отвергается или остается неудовлетворенным, оно порождает нездоровые негативные эмоции, такие как боль и гнев.

Предпочтение – даже если это сильное предпочтение – не запирает вас в клетку. Предпочтения не категоричны, для них не нужно обладать могуществом повелителя вселенной. Когда ваши предпочтения отвергаются или остаются неудовлетворенными, это вызывает здоровые негативные эмоции – разочарование и раздражение, – но оставляет вам альтернативу, помогающую справляться с ситуацией. Такой подход позволяет вам желать чего-либо и добиваться этого, не напрягаясь до посинения.

Высказывая требование, вы хотите того, чего вы хотите, именно так, как вы хотите, – и здесь не может быть никаких «но». Выражая предпочтение, вы хотите того, чего вы хотите, *но* признаете, что ситуация такова, какова она есть, и оставляете себе место для работы с ней: «Мне не нравится, что мой партнер меня оскорбляет, *но* это его не остановит; *но* я вряд ли смогу его переубедить; *но* я всегда могу от него уйти; *но* это меня не убьет; *но* я могу быть счастлива, несмотря на это».

Требования, долженствования и крайности нездоровы и иррациональны, поскольку они:

• настаивают, что ваш партнер и весь мир должны быть не такими, как они есть;

• подстегивают вашего обидчика разъяряться на вас еще больше и еще больше вас обижать;

• возбуждают сильные эмоции, которые не дают вам придумать и использовать

подходящую тактику, чтобы справиться с абьюзивной ситуацией;

• растравляют ваши раны и высасывают радость из вашей жизни.

Ваши иррациональные убеждения относительно вербального абьюза, которому вы подвергаетесь, не смогут его прекратить; весьма возможно, что они, наоборот, побудят вас к таким действиям, которые еще больше его усилят. Парадоксальным (и весьма прискорбным) образом они прибавляют к абьюзу со стороны вашего партнера абьюз, которому вы подвергаете себя сами. Теперь вас обижает не один человек, а двое! Это поистине очень печально.

Однако давайте предположим, что по каким-либо причинам вы решили остаться со своим абьюзером. Тем не менее то, что вы остаетесь, вовсе не значит, что вы хотите и дальше так же ужасно расстраиваться из-за его словесных нападок – и вы *действительно* хотите научиться как можно лучше справляться с ним и его абьюзивным поведением. РЭПТ может помочь вам удовлетворить оба этих сильных желания и остаться целой и невредимой.

Как мы уже сказали, обычно вы не имеете возможности прекратить абьюзивные действия своего партнера, но, если вы используете РЭПТ, вы почти всегда можете прекратить *собственные* абьюзивные действия в отношении самой себя, поскольку и здесь у вас имеется выбор: вы можете *желать* , чтобы ваш абьюзер остановился, или *велеть* ему это сделать. Ваше рациональное желание, если оно не будет исполнено, приведет вас к здоровым негативным эмоциям сожаления и разочарования и к возможности более успешно справиться с последствиями абьюза. Если же не будет исполнено ваше иррациональное желание, это приведет к нездоровым негативным эмоциям боли и гнева и к непродуктивному подходу в отношении абьюза.

Итак, вы можете *выбрать* рациональное предпочтение вместо иррационального требования. Это хорошо. Но *как именно* вам это сделать? Из этой книги вы узнаете множество конкретных способов. Начнем с самого важного – оспаривания ваших иррациональных убеждений.

Почему их необходимо оспаривать? Потому что если вы просто скажете себе: «Ну что же, если требования и долженствования причиняют столько неприятностей, пожалуй, я заменю их на предпочтения», это не сработает. Ваши требования, долженствования и крайности – как действительные, так и выдуманные – вполне естественны для вас. Вы много лет придерживались их и поступали в соответствии с ними. Поскольку вы по-прежнему сильно в них верите, отказаться от них будет не так-то просто. Старые привычки – вещь упрямая. Если вы действительно хотите улучшить ситуацию, вам придется убедить себя сделать все необходимое, чтобы по-настоящему, всем сердцем их отвергнуть. А значит, вы должны научиться ставить их под вопрос.

Как оспаривать свои противоречивые иррациональные убеждения

Главная причина эмоционального дистресса и плохой приспосабливаемости состоит в том, что ваши мысли зачастую отражают то, во что вы *верите* касательно определенной ситуации, а не то, чем она является *объективно* . Чтобы считаться рациональными, ваши убеждения должны быть доказуемыми. Возможно, пока вы учитесь оспаривать свои иррациональные мысли и убеждения, вам стоит смотреть на себя как на сыщика, который изо всех сил старается найти твердые доказательства, подтверждающие то, что вы себе говорите. Когда таких доказательств нет, постарайтесь убедить себя и в конечном счете признайте, что у вас нет однозначного, бесспорного «состава преступления».

Другой подход – это видеть в себе ученого, который ищет убедительные доказательства того, что ваша теория (ваши убеждения) соответствует фактам и ваша логика безупречна. Это тоже поможет вам исследовать и пересмотреть ваши старые убеждения, чтобы они работали *на вас* , а не против вас. После того как вы подвергли сомнению истинность и логичность ваших убеждений, важно также поставить под вопрос результаты, которых вы достигаете, придерживаясь их.

Как происходит такое оспаривание? Вы просто возражаете «голосу в вашей голове», делающему иррациональные заявления – заявления, вызывающие у вас экстремальные, нездоровые негативные эмоции. РЭПТ учит оспаривать их, задавая себе вопросы, подвергающие сомнению ваши иррациональные мысли и убеждения, затем подвергать сомнению целесообразность того, чтобы их придерживаться, и в конечном счете заменять их на рациональные.

Давайте посмотрим, как такой подход смог помочь Сьюзен. Как-то раз ее муж Джим, отпустив ряд обычных сводящих с ума замечаний, отбыл на работу. Сьюзен была так расстроена, что практически не могла сосредоточиться на том, что делает. Позднее она осознала, что ее боль и гнев росли на протяжении всего дня – а ведь ее абьюзивного мужа даже не было рядом! Тогда она вспомнила то, что узнала на курсах РЭПТ: что ее эмоции порождаются ее мыслями. Она обратила внимание на мысли, крутившиеся у нее в мозгу, и поняла, что говорит себе: «Джим *безусловно должен* прекратить так со мной обращаться!» И она поняла, что именно это настоятельное *требование* – а вовсе не ее муж – ответственно за ее нездоровые негативные эмоции.

Сьюзен знала, что следующим пунктом в процессе улучшения ее самочувствия должно быть оспаривание иррационального убеждения о том, что Джим *должен* перестать плохо с ней обращаться. Поэтому она спросила себя: «А, собственно, *почему* он это должен? Где это написано? Какой вселенский закон диктует эту *необходимость* ?» И ответила на собственный вопрос: «Очевидно, нет никаких причин, по которым он *должен* был бы остановиться, хотя мне этого очень бы хотелось. Мысль о том, что он должен остановиться, не написана нигде, кроме моей головы. Нет никакого вселенского закона, который приказывал бы ему сделать это или что-либо другое только потому, что я так хочу, или только потому, что это нехорошо».

Осознав, что она не может привести никаких доказательств или доводов в пользу того, что ее внутреннее описание ситуации верно, Сьюзен перешла к следующему шагу. Она подумала о том, чего сможет достичь, бесконечно повторяя себе, что Джим непременно должен прекратить свои абьюзивные действия. Она задала себе два важных вопроса: «Добьюсь ли я желаемого, говоря себе, что Джим обязательно должен перестать плохо со мной обращаться?» и «Поможет ли мне это чувствовать себя лучше?» Ответы пришли к ней немедленно: «Очевидно, ни того, ни другого не будет, поскольку я думаю об этом уже долгое время, и это до сих пор не помешало Джиму обижать меня и не помогло мне почувствовать себя лучше. Фактически, постоянно повторяя себе это раз за разом, я чувствую себя все хуже и хуже».

И Сьюзен пришла к заключению: «Теперь я вижу: то, что я говорила себе, не соответствует истине, не может помочь мне получить желаемое и к тому же ужасно меня расстраивает. Поэтому я больше не буду себе этого говорить. Вместо этого я попробую говорить себе, что *предпочитаю* , чтобы Джим перестал плохо со мной обращаться, *но* мир не рухнет, если он этого не сделает».

Сьюзен поняла, что, выбрав высказывать предпочтение вместо требования, она получила ряд новых возможностей. Теперь она знала, что, хотя ей по-прежнему совсем не нравится то, как Джим с ней обращается, *тем не менее* : 1) это ее не убьет; 2) она может сделать выбор быть счастливой, несмотря на это; 3) она всегда может от него уйти. Это стало для Сьюзен ее новой философией, благодаря которой она почувствовала себя гораздо лучше. Теперь она знала, что в следующий раз, когда Джим начнет говорить ей неприятные вещи, она не будет настолько расстроена.

Впоследствии, вспоминая, какие (по РЭПТ) шаги оспаривания она сделала, Сьюзен была сама удивлена тому, с какой легкостью ей удалось:

• понять, что она расстроена;

• вспомнить, что ее негативные эмоции вызываются тем, что она думает;

• обратить внимание на то, что она думает;

• прибегнуть к вопросам, чтобы подвергнуть сомнению истинность своего описания

ситуации;

• прийти к заключению, что ее описание не соответствует истине, недоказуемо, не может прекратить абьюзивные действия Джима и чрезвычайно ее расстраивает;

• сделать выбор отказаться от своих старых – иррациональных – требований и заменить их новыми – рациональными – предпочтениями;

• превратить свои новые рациональные предпочтения в эффективную новую философию, способную уменьшить ее страдания и улучшить ее жизнь.

Вы тоже можете научиться тому, что сделала Сьюзен. Вы можете научиться распознавать, когда вас расстраивают ваши собственные мысли. Вы можете прибегнуть к оспаривающим вопросам, чтобы исследовать то, что вы себе говорите, и решить, есть ли смысл продолжать это говорить. И также вы можете научиться отвечать на эти вопросы так, чтобы изменить свой образ мышления и почувствовать себя лучше.

Итак, давайте начнем!

Простая формула для использования оспаривающих вопросов

В РЭПТ имеются три основные категории оспаривающих вопросов. Каждая категория атакует иррациональные мысли и убеждения под определенным углом.

№ 1. Вопросы относительно истинности или логичности ваших убеждений.

№ 2. Поиск доказательств или доводов в пользу истинности ваших убеждений.

№ 3. Выяснение, каких результатов вы достигнете, если продолжите придерживаться ваших старых иррациональных убеждений.

Чтобы подвергнуть сомнению истинность или логичность ваших мыслей или убеждений (категория 1), задайте себе такие вопросы, как: «Действительно ли это так?», «Откуда я это знаю?», «Логично ли это?», «Почему?», «Из чего это следует?»

Чтобы найти доказательства или доводы в пользу истинности ваших убеждений (категория 2), задайте себе такие вопросы, как: «Чем это доказывается?», «Какие есть свидетельства в пользу этого?», «Где это написано?», «Какой вселенский закон это предписывает?»

Чтобы узнать, к какому результату вы придете, придерживаясь определенных мыслей или убеждений (категория 3), задайте следующие вопросы: «Каких результатов я достигну, если буду продолжать в это верить?», «Поможет ли мне эта мысль прийти туда, куда я хочу?», «Поможет ли мне это чувствовать себя так, как я хочу себя чувствовать?»

Две первые категории оспаривающих вопросов часто перекрывают друг друга. Не заботьтесь о том, к какой категории относится тот или иной конкретный вопрос. Занимаясь оспариванием, попросту задавайте любые вопросы, кажущиеся уместными в отношении тех иррациональных мыслей или убеждений, с которыми вы работаете в настоящий момент.

Задав себе вопросы из первой или второй категории (или обеих), не забудьте обязательно задать вопросы из третьей: «Каких результатов я достигну, если продолжу придерживаться своих старых иррациональных убеждений?»

Ответы на эти вопросы приведут вас к заключению, что разумнее всего будет отказаться от вашего прежнего иррационального стиля мышления и увидеть ситуацию по-новому. Как уже упоминалось, в РЭПТ такой новый способ смотреть на вещи называется новой эффективной философией.

Как использовать оспаривание, чтобы достичь новой эффективной философии

Напомним: цель оспаривания ваших иррациональных мыслей и убеждений (пункт D в «Азбуке эмоций») состоит в том, чтобы достичь новой эффективной философии (пункт E), которая приведет к замене ваших нездоровых негативных эмоций здоровыми негативными эмоциями.

Если вы перечитаете приведенные ниже примеры несколько раз, это приучит ваш ум к новому способу мышления. Заметьте, что, когда мы задаем оспаривающие вопросы двух первых типов, они варьируются, однако, когда мы начинаем говорить о результатах, вопрос, ответ и вывод формулируются одинаково. Почему так? Потому что иррациональные мысли,

как правило, ведут к одинаково неудовлетворительным результатам. При оспаривании собственных мыслей и убеждений вы можете варьировать формулировки, как сочтете нужным.

Когда вы просмотрите два приведенных ниже примера, а также те, что приведены в следующей главе, вам будет проще задать оспаривающие вопросы касательно ваших собственных иррациональных убеждений и быстро ответить на них, в точности как это сделала Сьюзен. На бумаге это может выглядеть сложным, но когда вы уловите смысл, это будет легко и быстро сделать и даже может оказаться весело.

(Старое) иррациональное убеждение: «Мой партнер категорически *должен* прекратить меня обижать!»

Оспаривание (категория 1 или 2 или обе одновременно): «А почему он *должен* это делать?», «Где это написано?», «Какой вселенский закон повелевает, что он категорически *должен* остановиться?»

Ответ (новая эффективная философия): «Очевидно, нет никакой причины, по которой он *должен* прекратить свои действия, хотя для меня было бы весьма предпочтительно, если бы он это сделал. Идея, что он должен остановиться, не записана нигде, кроме моей головы. Едва ли это можно назвать вселенским законом – лишь социальной и моральной нормой, которой он явно не собирается следовать».

Оспаривание (категория 3): «Каких результатов я достигну, если продолжу придерживаться своего старого иррационального убеждения?», «Даст ли это мне то, чего я желаю?», «Поможет ли это мне чувствовать себя так, как я хотела бы себя чувствовать?»

Ответ (новая эффективная философия): «Если я продолжу придерживаться своего старого иррационального убеждения, это не изменит моего партнера и не заставит его прекратить плохо со мной обращаться. Также это не изменит меня саму и не поможет мне прекратить мучить саму себя. Это лишь приведет к еще большим неудовлетворенности, гневу и боли. Я буду вести внутреннюю битву, в которой невозможно победить. Это никогда не даст мне того, чего я желаю, и не поможет мне чувствовать себя так, как я хочу».

Вывод: «Поскольку я теперь вижу, что мое старое иррациональное убеждение не соответствует истине, нелогично, не доставит мне желаемого и разрушительно для меня самой, я откажусь от него и заменю его новым рациональным убеждением».

(Новое) рациональное убеждение: «Хотя мне совсем не нравится вербальное абьюзивное поведение моего партнера и я бы *предпочла* , чтобы он его прекратил, мир не рухнет, если этого не случится».

Отметьте, что каждый раз, когда вы заканчиваете успешно оспаривать одно из своих старых иррациональных убеждений, вы приходите к выводу, что вам необходимо от него отказаться, поскольку оно неверно, нелогично и недоказуемо, не сможет дать вам желаемого или позволить чувствовать себя так, как вы хотите. После этого вы заменяете его новым рациональным убеждением, выражающим предпочтение вместо долженствования, обязательства или требования. Давайте посмотрим, как это происходит, на следующем примере:

(Старое) иррациональное убеждение: «Он не *может* так со мной поступать!»

Оспаривание (категория 1 или 2 или обе одновременно): «Верно ли это?», «Логично ли это утверждение?»

Ответ (новая эффективная философия): «Нет, это совсем нелогично – продолжать убеждать себя, что он не может поступать со мной таким образом, когда совершенно очевидно, что он это делает. Лучше я посмотрю в лицо факту, что, как бы ни было неприемлемо его поведение, как бы оно ни противоречило моральным и социальным нормам, он все равно так поступает – но это вовсе не значит, что я должна из-за этого расстраиваться. К тому же у меня всегда есть выбор от него уйти».

Оспаривание (категория 3): «Каких результатов я достигну, если продолжу придерживаться своего старого иррационального убеждения?», «Даст ли это мне то, чего я желаю?», «Поможет ли это мне чувствовать себя так, как я хотела бы себя чувствовать?»

Ответ (новая эффективная философия): «Если я продолжу придерживаться своего старого иррационального убеждения, это не изменит моего партнера и не заставит его прекратить плохо со мной обращаться. Также это не изменит меня саму и не поможет мне прекратить мучить саму себя. Это лишь приведет к еще большей неудовлетворенности, гневу и боли. Я буду вести внутреннюю битву, в которой невозможно победить. Это никогда не даст мне того, чего я желаю, и не поможет мне чувствовать себя так, как я хочу».

Вывод: «Поскольку я теперь вижу, что мое старое иррациональное убеждение не соответствует истине, нелогично, не доставит мне желаемого и разрушительно для меня самой, я откажусь от него и заменю его новым, рациональным убеждением».

(Новое) рациональное убеждение: «Хотя мой партнер плохо обращается со мной и я была бы гораздо счастливее, если бы он относился ко мне с большей деликатностью, мне совсем не обязательно расстраиваться из-за этого».

Как избежать неэффективного оспаривания

Всегда ли оспаривание ваших иррациональных убеждений и вырабатывание новой эффективной философии приводит к желаемому результату? Почти всегда, но все же вам необходимо соблюдать осторожность, чтобы избежать ловушек.

Распространенной ошибкой является использование ваших желаний, чувств и мнений в качестве «доказательств» того, что ваше иррациональное убеждение верно.

Иррациональное убеждение: «Мой партнер категорически *должен* перестать меня оскорблять!»

Оспаривание: «Почему он *должен* это сделать?»

Неверные ответы: «Потому что я не хочу, чтобы это продолжалось и дальше», «Потому что я ненавижу, когда он так поступает!», «Потому что это несправедливо».

Верный ответ (новая эффективная философия): «Очевидно, нет никакой причины, по которой он был бы *должен* остановиться, хотя я бы от души *предпочла* , чтоб он это сделал».

Еще одна распространенная ошибка – когда вы правильно оспариваете свои иррациональные убеждения, приходите к нужным ответам, но все еще по-настоящему не верите в них и не ощущаете их истинность. Например, вы спрашиваете себя: «Почему мой абьюзер должен прекратить свое абьюзивное поведение?» – и корректно отвечаете: «Очевидно, он не *должен* это делать, поскольку не делает этого. Очень жаль! Но с этим ничего не поделать». Тем не менее за этим корректным ответом, в который вы *слегка* верите, вы можете продолжать *сильно* верить совсем в другое: «Но мне все равно! Потому что это так несправедливо, он просто *должен* прекратить это делать!»

Не беспокойтесь, если так получается. Вы обучаетесь новому способу мыслить и разговаривать с собой, и может понадобиться какое-то время на то, чтобы эмоции догнали ваши интеллектуальные умозаключения. Будьте терпеливы и продолжайте трудиться, убеждая себя в рациональной, логической правде. Продолжайте бросать вызов и ставить под сомнение свои мысли, и в конце концов правда найдет себе дорогу. Эмоциональные и поведенческие методы РЭПТ, с которыми вы познакомитесь в следующих главах, также помогут вам ускорить этот процесс принятия. Не забывайте, миллионы людей, точно таких же, как вы, уже научились эффективно оспаривать свои убеждения.

Что делать, когда вы начинаете расстраиваться

Как уже было сказано, прежде чем вы сможете прекратить что-либо делать, вы должны сперва осознать, что вы это *делаете* . Далее, вам нужно увидеть, *как* вы это делаете. И после этого вы должны *прекратить* это делать. Вы только что прочли в предыдущей главе, что иногда одного знания, что вы сами расстраиваете себя своими мыслями, может быть достаточно, чтобы остановить этот процесс. Однако в другой раз может быть необходимо

вспомнить об определенных шагах. Вот список этих шагов, с которым вы сможете сверяться.

1. Обратите внимание на то, что вы расстроились.
2. Напомните себе, что вы расстраиваетесь из-за тех вещей, которые вы себе говорите.
3. Прислушайтесь к тому, что вы себе говорите.
4. Напомните себе, что для того, чтобы уменьшить чувство расстройства, вам необходимо заменить свои крайние, саморазрушающие утверждения более умеренными, самоподдерживающими.
5. Воспользуйтесь изученными методами оспаривания, чтобы поставить под вопрос то, что вы себе говорите. Задайте себе такие вопросы, как: «Верно ли это?», «Логично ли это?», «Почему?», «Где доказательства?», «Какого результата я достигну, если продолжу в это верить?»
6. Признайте, что ваше описание ситуации недоказуемо, нелогично, неэффективно и причиняет вам большие эмоциональные страдания.
7. Замените свои крайние, саморазрушающие утверждения более умеренными, самоподдерживающими.

Мало-помалу эти шаги станут для вас привычными, и вам будет легко их вспоминать, но на этот процесс может потребоваться время. Вначале, вероятно, вы даже не будете осознавать, что расстраиваете сами себя своим иррациональным мышлением, понимая это лишь задним числом. Вскоре вы сможете осознавать, что сами расстраиваете себя, в тот момент, когда это происходит. Затем вы будете осознавать, что *начинаете* расстраивать себя, еще в тот момент, когда у вас только начнут появляться иррациональные мысли, и сможете остановить их до того, как успеете расстроиться. В конечном счете привычка начинать сразу с рационального мышления станет для вас второй натурой.

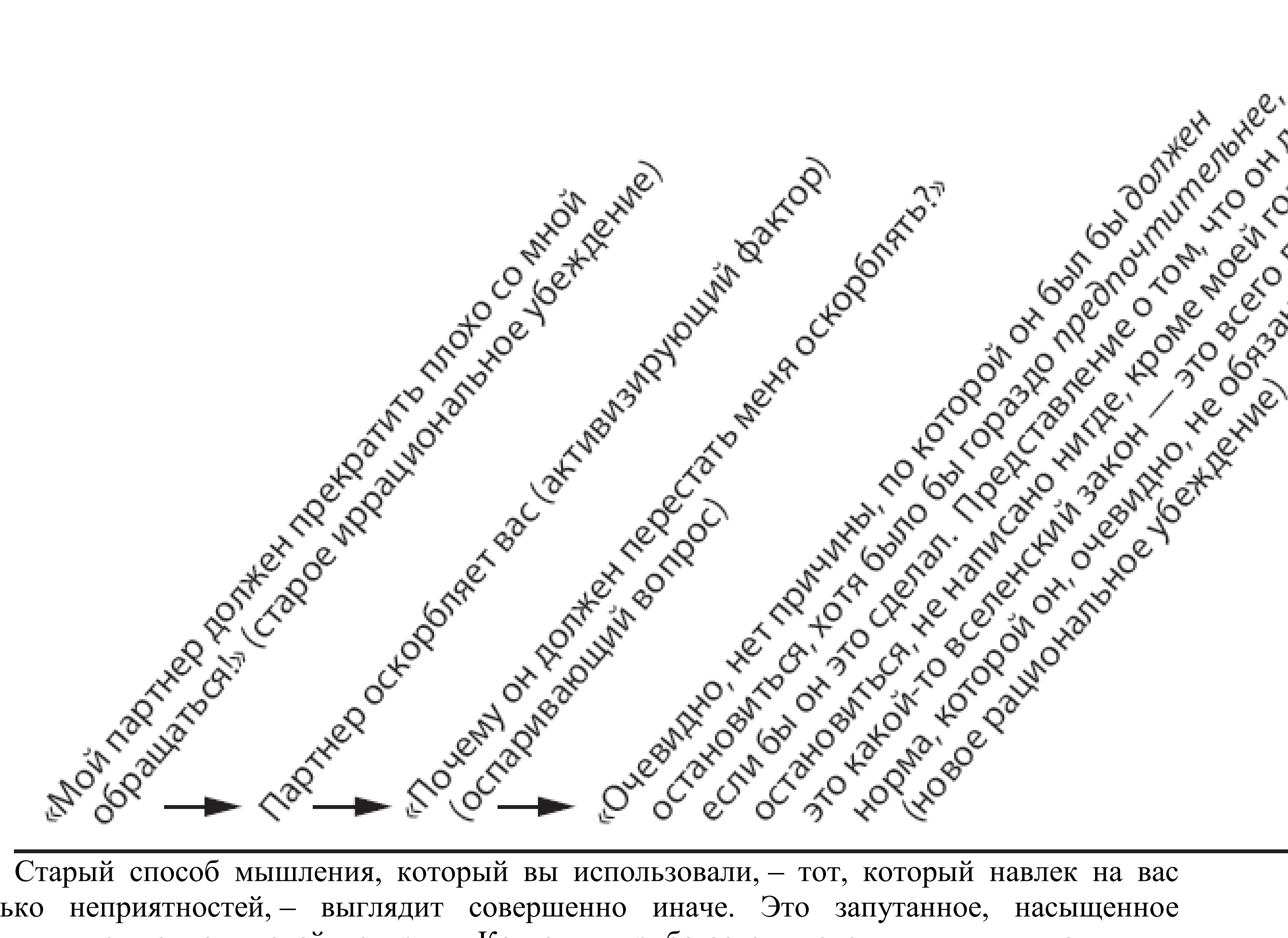
Метод оспаривания, с которым вы только что познакомились, можно использовать во множестве других ситуаций, касающихся деструктивного мышления. В девятой главе мы опишем некоторые из таких мыслительных привычек и приведем примеры, чтобы показать вам, как от них отделаться.

9. Покончить с губящим вас мышлением

Теперь вы знаете, что ваш старый способ мышления не улучшит вашу ситуацию, не заставит вашего партнера вас понимать, не прекратит ваши страдания. Вы увидели, что метод оспаривания учит вас новому способу мышления, который может принести вам пользу.

Давайте вкратце пересмотрим, что происходит во время оспаривания. Вы начинаете со старого иррационального убеждения, продумываете его до конца и затем заменяете новым рациональным убеждением. Это здоровое, ясное, лишенное эмоций, прямолинейное мышление. А теперь, при помощи старого иррационального убеждения, которое мы оспаривали в последней главе, мы посмотрим, на что похоже это новое рациональное прямолинейное мышление.

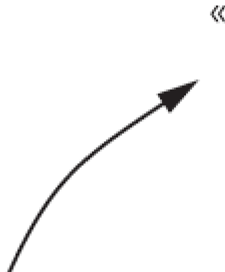
Новое рациональное прямолинейное мышление



Старый способ мышления, который вы использовали, – тот, который навлек на вас столько неприятностей, – выглядит совершенно иначе. Это запутанное, насыщенное эмоциями хождение мыслей по кругу. Когда вы прибегаете к такому типу мышления, вы начинаете со старого иррационального убеждения, продумываете его до конца – и возвращаетесь в ту же самую точку, откуда начали, к тому же старому иррациональному убеждению. Единственное, чего вы этим добиваетесь, – это умудряетесь расстроить сами себя, а затем расстраиваетесь еще больше. Давайте теперь используем то же самое старое иррациональное убеждение, о котором мы уже говорили, чтобы посмотреть, как выглядит такое «круговое мышление».

Старое иррациональное круговое мышление

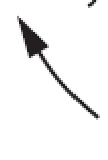
«Мой партнер должен прекратить плохо со мной обращаться!» (старое иррациональное убеждение)



Партнер оскорбляет вас (активизирующий фактор)



«Как ужасно и кошмарно, что мой партнер не делает того, что должен! Я не могу этого терпеть!» (дополнительные иррациональные убеждения)



«Поскольку то, что мой партнер меня оскорбляет, ужасно и кошмарно и поскольку я не могу этого терпеть, он категорически должен перестать это делать» (дополнительные иррациональные убеждения)

Как вы видите, круговое мышление начинается с деструктивного иррационального убеждения, высказывающего долженствование, обязательство или требование: «Мой партнер *должен* перестать плохо со мной обращаться!»

Затем, когда ваше догматическое «должен» остается без внимания, вы переходите к следующему шагу. Ваше иррациональное убеждение дает жизнь дополнительным убеждениям: «Как *ужасно* и *кошмарно*, что мой партнер не делает того, что должен!» и «Я *не могу этого терпеть*!»

Эти дополнительные убеждения призваны «доказать», что ваше изначальное догматическое «должен» истинно, и зачастую ведут к еще более догматическим требованиям. Не останавливаясь, чтобы подвергнуть сомнению эти убеждения, вы приходите к заключению: «Поскольку то, что мой партнер меня оскорбляет, *ужасно* и *кошмарно* и поскольку *я не могу этого терпеть*, он категорически должен перестать это делать!»

Заметьте, как эти дополнительные иррациональные убеждения выводят обратно к изначальному иррациональному убеждению: «Мой партнер категорически *должен* перестать плохо со мной обращаться!» Круговое мышление становится автоматическим и чрезвычайно усиливает ваши иррациональные «ужасно», «кошмарно», «должен», «я не могу этого терпеть» и прочие убеждения в том же духе, делая вас еще более догматичной и категоричной, чем прежде. Такие мысли крутятся и крутятся у вас в голове, подстегивая ваши эмоции – сперва заставляя вас расстраиваться, а потом не давая успокоиться.

Возможность как-то улучшить это положение заключается в том, чтобы перейти от вашего изначального автоматического, иррационального, *причиняющего* боль мышления к новому, рациональному, *уменьшающему* боль мышлению. Именно в этом вам и помогает методика оспаривания.

Как заменить свое старое иррациональное круговое мышление новым рациональным прямолинейным мышлением

Сейчас мы рассмотрим в деталях два дополнительных убеждения, приведенных в примере нашего старого иррационального кругового мышления, и покажем, как заменить их новым рациональным прямолинейным мышлением, активно и энергично их оспаривая. Из последующих материалов вам может показаться, что мы не принимаем всерьез тяжесть наносимых вам абьюзивных действий. Поверьте, это не так. Но тем не менее, чем *больше* вы повторяете себе, насколько ужасно то, что с вами происходит, тем *хуже* вы будете себя чувствовать. И наоборот: чем *меньше* вы станете говорить себе о кошмарности своей ситуации, тем *легче* вам будет ее переносить. Чтобы достичь своей цели – почувствовать себя лучше, – вам необходимо научиться отступать от эмоционально заряженной ситуации на достаточное расстояние, чтобы иметь возможность окинуть ее новым, рациональным взглядом.

Поэтому сохраняйте широту мышления и постарайтесь увидеть происходящее в каком-то подобии перспективы. Если вы по-прежнему будете смотреть на свою ситуацию с чрезмерной эмоциональностью, результатом явятся чрезвычайно негативные мысли, которые гарантированно заставят вас продолжать страдать.

«Ужасно» и «кошмарно»

Как вы теперь знаете, когда вы пользуетесь определенными словами, они имеют склонность вас волновать и порождать сильные негативные эмоции. В особенности это касается слов «ужасно», «кошмарно» и подобных им. Такие слова почти всегда являются преувеличением, далеким от реальности. Проблема состоит не в словах самих по себе, но в вызываемых ими эмоциях. После того как вы повесите на что-либо ярлык «ужасного» или «кошмарного», оно становится гораздо хуже, чем есть на самом деле.

Если вы говорите себе, что подвергаться вербальному абьюзу очень неприятно, вы правы, поскольку это противоречит одной из ваших основных целей в жизни: чтобы ваш партнер обращался с вами справедливо, с добротой и любовью. Но если вы говорите себе, что это *ужасно* или *кошмарно*, тем самым вы подразумеваете, что это настолько плохо, что никаких слов уже не хватит, и что это *не должно* происходить и *не должно* повторяться в будущем. Такие воззрения звучат очень убедительно, и вы можете с легкостью поверить, что они соответствуют истине. Однако придерживаться их нежелательно – по двум основным причинам. Во-первых, они ничем не могут быть доказаны, а во-вторых, они не прекращают ваших страданий.

Как бы *плохо* вы себя ни чувствовали из-за абьюза, которому вы подвергаетесь, важно отмечать и признавать, что это все же не *так уж* ужасно, не *так уж* кошмарно. В противном случае вы сами сотворите из просто очень неприятного события глобальную катастрофу. Если подумать, бывают и гораздо худшие вещи, чем вербальный абьюз. Используя такие слова, как «ужасно» и «кошмарно» для описания своей ситуации, вы создаете еще больше негативных эмоций и делаете хуже сами себе. После этого вы оказываетесь настолько сфокусированы на своей боли, что уже не можете совладать с ситуацией или придумать какой-либо выход.

Вы можете оспаривать такие преувеличенные утверждения и концепции, изменяя их следующим образом.

(Старое) иррациональное убеждение: «Как *ужасно* и *кошмарно*, что мой партнер не делает того, что *должен* сделать, – не прекращает свое абьюзивное отношение ко мне!»

Оспаривание: «А чем можно доказать, что то, что он не делает того, что *должен*, действительно *ужасно* и *кошмарно*?»

Ответ (новая эффективная философия): «Нет никаких доказательств, что это действительно ужасно и кошмарно. Одно то, что я так думаю, еще не делает ситуацию таковой. Говоря, что это *ужасно* и *кошмарно*, я подразумеваю, что это настолько плохо, что никаких слов не хватит, и что это *не должно* происходить и повторяться в будущем. Однако это *происходит*. И говоря, что это «ужасно» и «кошмарно», я лишь распаляю себя и делаю

ситуацию гораздо хуже, чем могло быть.

Как бы *плохо* я себя ни ощущала из-за абьюза, которому подвергаюсь, я должна отметить и признать, что это все же не *так уж* ужасно, не *так уж* кошмарно. Говоря иначе, я сама сотворяю из просто очень неприятного события глобальную катастрофу. Таким образом я оказываюсь настолько сфокусирована на своей боли, что уже не могу совладать с ситуацией или придумать какой-либо выход. Поэтому, хотя я от всего сердца *предпочла* бы, чтобы мой партнер перестал плохо со мной обращаться, я посмотрю в лицо факту: ситуация такова, какова она есть, и мое требование, чтобы она была другой, не сможет ее изменить. Если я не буду вешать на происходящее ярлык «ужасного» или «кошмарного», мне удастся лучше справиться с ситуацией.

Оспаривание: «Каких результатов я добьюсь, если буду продолжать придерживаться своего старого иррационального убеждения?», «Поможет ли мне эта мысль получить то, что я хочу?», «Поможет ли мне это чувствовать себя так, как я хочу себя чувствовать?»

Ответ (новая эффективная философия): «Если я продолжу придерживаться своего старого иррационального убеждения, это не изменит моего партнера и не заставит его прекратить плохо со мной обращаться. Также это не изменит меня саму и не поможет мне прекратить мучить саму себя. Это лишь приведет к еще большей неудовлетворенности, гневу и боли. Я буду вести внутреннюю битву, в которой невозможно победить. Это никогда не даст мне того, чего я желаю, и не поможет мне чувствовать себя так, как я хочу».

Вывод: «Поскольку я теперь вижу, что мое старое иррациональное убеждение не соответствует истине, нелогично, не доставит мне желаемого и разрушительно для меня самой, я откажусь от него и заменю его новым, рациональным убеждением».

(Новое) рациональное убеждение: «Хотя абьюзивное поведение моего партнера для меня чрезвычайно *неприятно* и я бы *предпочла* , чтобы он его прекратил, я не стану расстраиваться и превращать его в глобальную катастрофу, называя его *ужасным* или *кошмарным* ».

«Я этого не вынесу»

Подобно многим другим людям, вы можете убедить себя, что поскольку вы подвергаетесь вербальному абьюзу со стороны своего партнера – чего абсолютно *не может* и *не должно* быть, – то вы этого *не можете выносить* . Просто не можете, и все! Такое заявление почти всегда является ложным, поскольку если вы *действительно* не можете чего-либо выносить, то, скорее всего, должны умереть, если это все-таки случится. Или же если вещь, которую вы *не можете выносить* , случается и вы не умираете, то, вероятно, за всю оставшуюся жизнь вы уже не будете испытывать *абсолютно никакой* радости или удовольствия.

Такие чрезмерно преувеличенные представления можно оспаривать следующим образом.

(Старое) иррациональное убеждение: «Поскольку мой партнер категорически *должен* прекратить плохо со мной обращаться, я *не могу выносить* того, что он продолжает это делать. И пока он будет продолжать свое абьюзивное отношение, я не смогу испытывать *абсолютно никакой* радости или удовольствия в моей жизни».

Оспаривание: «Мне всегда будет активно не нравиться то, что мой партнер меня оскорбляет, но разве я не могу этого вынести?», «Разве я умру от этого?»

Ответ (новая эффективная философия): «Нет, я совершенно определенно *могу* это вынести – в том смысле, что я от этого не умру, разве что продолжу и дальше из-за этого расстраиваться. В таком случае я могу довести себя до такого состояния, что умру от изнеможения или доведу себя до самоубийства. Но обеих этих вещей я вполне могу избежать».

Оспаривание: «Оскорбления моего партнера чрезвычайно неприятны и ничем не вызваны», «Однако верно ли, что я больше не смогу испытывать радости или удовольствия в

жизни, если он не прекратит свое абьюзивное отношение?»

Ответ (новая эффективная философия): «Нет, это не так. Моя ситуация не настолько критична. Если я все же останусь с ним, несмотря на его абьюзивное отношение, в моей жизни будет меньше радости и удовольствий, чем было бы, если бы он вел себя по-другому, но это не значит, что их не будет вовсе. Если я заставлю себя прекратить фокусировать внимание на том, что со мной плохо обращаются, и сосредоточусь на том, чтобы сделать свою жизнь более радостной и приятной, я смогу найти способы этого достичь – при помощи других людей, новых интересов, а возможно, время от времени даже с моим партнером. Я совершенно не обязана вести безрадостную, унылую жизнь».

Оспаривание: «Каких результатов я добьюсь, если буду продолжать придерживаться своего старого иррационального убеждения?», «Поможет ли мне эта мысль получить то, что я хочу?», «Поможет ли мне это чувствовать себя так, как я хочу себя чувствовать?»

Ответ (новая эффективная философия): «Если я продолжу придерживаться своего старого иррационального убеждения, это не изменит моего партнера и не заставит его прекратить плохо со мной обращаться. Также это не изменит меня саму и не поможет мне прекратить мучить саму себя. Это лишь приведет к еще большей неудовлетворенности, гневу и боли. Я буду вести внутреннюю битву, в которой невозможно победить. Это никогда не даст мне того, чего я желаю, и не поможет мне чувствовать себя так, как я хочу».

Вывод: «Поскольку я теперь вижу, что мое старое иррациональное убеждение не соответствует истине, нелогично, не доставит мне желаемого и разрушительно для меня самой, я откажусь от него и заменю его новым, рациональным убеждением».

(Новое) рациональное убеждение: на этот раз сформулируйте новое рациональное убеждение сами. Помните, что в целом оно представляет собой перефразировку прежнего иррационального убеждения, но с использованием здоровых самоподдерживающих предпочтений вместо прежних нездоровых саморазрушающих долженствований, обязательств и требований. Оно отражает рациональную истину, которая открылась вам в процессе оспаривания. (Для справки вы можете обратиться к предыдущему примеру в этой главе или к примерам, приведенным в главе 8).

Преодоление других устойчивых мыслительных шаблонов, которые могут сводить вас с ума

Как вы уже узнали, даже если ваш партнер ведет себя абьюзивно, основную часть вашей боли создаете вы сами своим иррациональным мышлением. Одним типом иррационального мышления, которое может доставлять вам проблемы, является автоматическое круговое мышление, о котором мы уже поговорили. Но есть и другие искаженные шаблоны мышления, которые могут также расстраивать вас и приводить в смятение.

(Я [А. Эллис] был одним из первых авторитетных исследователей, начавших использовать категории искаженных шаблонов мышления. Я выделил многие из них и описал в моих многочисленных статьях и научных трудах относительно РЭПТ. Ряд других категорий был добавлен Аароном Беком, Дональдом Мейхенбаумом, Дэвидом Бернсом и другими авторитетами в области когнитивно-поведенческой терапии. Сегодня эти мыслительные шаблоны широко известны и используются повсюду.)

После того как вы отнесете свое иррациональное мышление к одной или нескольким из этих категорий, вы получите возможность более успешно справляться с иррациональными убеждениями, которые они порождают. Ниже перечислены некоторые распространенные иррациональные мыслительные шаблоны, а также примеры кратких и убедительных оспаривающих вопросов, которые помогут вам прекратить думать подобным деструктивным образом.

Навязчивые мысли

Как часто вы ловили себя на том, что думаете о прошедшем абьюзивном инциденте, проигрывая его слово за словом в своем уме, анализируя его снова и снова, пытаясь понять, что в действительности произошло и какую роль в произошедшем могли сыграть вы? Каждый раз, когда вы это делаете, слова принимаются ходить в вашем мозгу по кругу, и вы тщетно пытаетесь найти в этом хоть какой-то смысл. Если бы вы только могли понять! Если бы только вы могли заставить *своего партнера* понять! Если бы только вы могли убедить его перестать так с вами обращаться!

Снова и снова вы позволяете вашей драгоценной мыслительной энергии утекать, сражаясь с каждым абьюзивным инцидентом и каждым встающим перед вами вопросом. Зачастую, независимо от того, где вы находитесь и что происходит вокруг, вы чувствуете себя так, словно вы совершенно одни в мире собственных мыслей. Вы отчаянно желаете прекратить эту сводящую с ума болтовню, которая происходит в вашем уме, но не можете отделаться от нее.

Навязчивое мышление так же естественно для нас, как дыхание. Помните, когда вы были ребенком, вы узнали, что, если у вас есть проблема, нужно всего лишь продумать ее до конца и, если необходимо, повторить этот процесс еще и еще раз, пока вы не придете к действенному решению? С раннего детства вы практиковали такой способ мышления, повторяя его тысячи раз. Поэтому, когда вы расстроены из-за абьюзивного отношения со стороны партнера, вы пытаетесь решить эту проблему, прибегая к тому типу мышления, который вам наиболее знаком, – но в данном случае это один из наиболее разрушительных подходов, доступных в вашей ситуации.

Как вам прекратить навязчивое мышление? Для этого имеется ряд широко известных практических методов: от повторения слова «Стоп!» и визуализации большого красного сигнала светофора до щелкания резиновой лентой, закрепленной на вашем запястье; от записывания своих мыслей до занятия чем-либо, требующим предельной концентрации. Хотя все эти методы могут быть полезны, наша главная цель – добраться до *причины* вашей склонности к навязчивым мыслям относительно своей абьюзивной ситуации. Так что давайте взглянем на основное иррациональное убеждение, заставляющее вас снова и снова прокручивать в своем мозгу одно и то же и ощущать беспокойство и смятение.

(Старое) иррациональное убеждение: «Поскольку мне так невероятно плохо от того, что мой партнер подвергает меня вербальному абьюзу, и поскольку этого *категорически не должно* происходить, я *обязана* продолжать думать об этом постоянно, пока не найду способ это прекратить!»

Оспаривание: «Почему я обязана постоянно думать об этих плохих вещах?», «Я хочу придумать способ прекратить абьюз, но значит ли это, что я *обязана* это сделать?», «Если я буду постоянно об этом думать, действительно ли это поможет мне найти способ все прекратить?», «Выйдет ли из этого хоть что-нибудь хорошее?»

Ответ (новая эффективная философия): «Я вовсе не обязана постоянно думать о плохом. Фактически теперь я знаю, что, даже если я буду продолжать думать об этом до бесконечности, это ровным счетом ничего не изменит в абьюзивном поведении моего партнера. Выяснение того, имеется ли хоть крупица правды в сказанном им о том, кем я *являюсь* и что я *делаю* , также не даст мне ответа. Это не имеет значения, поскольку он так же абьюзивно относился бы ко мне, даже если бы я была самим совершенством. Очевидно, мои навязчивые мысли относительно его абьюзивного поведения не помогут мне найти способ его прекратить. Фактически то, что я постоянно об этом думаю, может только разрушить мою жизнь и причинит мне гораздо больше вреда, чем пользы. Это старая привычка, с которой я должна расстаться».

Оспаривание: «Каких результатов я добьюсь, если буду продолжать придерживаться своего старого иррационального убеждения?», «Поможет ли мне эта мысль получить то, что я хочу?», «Поможет ли мне это чувствовать себя так, как я хочу себя чувствовать?»

Ответ (новая эффективная философия): «Если я продолжу придерживаться своего

старого иррационального убеждения, это не изменит моего партнера и не заставит его прекратить плохо со мной обращаться. Также это не изменит меня саму и не поможет мне прекратить мучить саму себя. Это лишь приведет к еще большей неудовлетворенности, гневу и боли. Я буду вести внутреннюю битву, в которой невозможно победить. Это никогда не даст мне того, чего я желаю, и не поможет мне чувствовать себя так, как я хочу».

Вывод: настал ваш черед сформулировать рациональный вывод, выражающий вашу решимость расстаться со своим старым убеждением и объясняющий, почему будет разумно это сделать. Вы можете воспользоваться нашей формулировкой из предыдущих примеров или же прибегнуть к собственной.

(Новое) рациональное убеждение: а теперь выскажите свое новое рациональное убеждение.

Эмоциональное рассуждение

Когда вы оказываетесь в плену собственных эмоций, очень легко перестать распознавать то, что в действительности происходит в вашей жизни. Вы больше не доверяете своим ощущениям, поскольку ваш партнер неоднократно подвергал их сомнению и вы позволили себе привыкнуть ставить его восприятие на первое место, а свое собственное – на второе.

Хотя кажется естественным полагаться на то, что ваши эмоции сообщат вам, что происходит, они также оказываются ненадежными, поскольку ваша эмоциональная жизнь подвергалась слишком большому стрессу. В один момент вы способны ясно видеть отдельные детали абьюзивной ситуации; в другой момент все становится серым и смутным и вы не уверены в том, что только что произошло. Вы чувствуете себя неуверенной, беззащитной, не владеющей ситуацией. Когда эмоции заполняют ваш ум, логике и рассуждению приходится подвинуться. В таком состоянии вы легко можете предположить, что ваши негативные эмоции отражают действительное положение вещей: «Я это чувствую, следовательно, это должно быть правдой».

(Старое) иррациональное убеждение: «Поскольку я не могу перестать чувствовать себя затопленной эмоциями каждый раз, когда подвергаюсь абьюзу, и я знаю, что это *неизбежно* , я чувствую себя беспомощной. Мое сильное ощущение своей беспомощности подтверждает, что это действительно так!»

Оспаривание: «Каким образом мое сильное ощущение своей беспомощности доказывает, что я действительно беспомощна?»

Ответ (новая эффективная философия): «Мое ощущение беспомощности, когда меня затапливают эмоции, доказывает только само наличие этого ощущения. Одно лишь то, что я *чувствую* себя беспомощной, еще не значит, что я таковой *являюсь* . Мои чувства не предоставляют достоверных доказательств, что мое убеждение соответствует истине. Я причиняю себе большие страдания, когда использую свои эмоции в качестве доказательства, вместо того чтобы прибегнуть к рассуждению и логике. Но теперь я знаю, что могу использовать методы РЭПТ, чтобы не давать себе быть затопленной эмоциями, когда я подвергаюсь абьюзу. Я не беспомощна!»

Оспаривание: «Каких результатов я добьюсь, если буду продолжать придерживаться своего старого иррационального убеждения?», «Поможет ли мне эта мысль получить то, что я хочу?», «Поможет ли мне это чувствовать себя так, как я хочу себя чувствовать?»

Ответ (новая эффективная философия): «Если я продолжу придерживаться своего старого иррационального убеждения, это не изменит моего партнера и не заставит его прекратить плохо со мной обращаться. Также это не изменит меня саму и не поможет мне прекратить мучить саму себя. Это лишь приведет к еще большей неудовлетворенности, гневу и боли. Я буду вести внутреннюю битву, в которой невозможно победить. Это никогда не даст мне того, чего я желаю, и не поможет мне чувствовать себя так, как я хочу».

Вывод: сделайте его сами.

(Новое) рациональное убеждение: вот вам еще одна возможность попрактиковаться в формулировании нового рационального убеждения.

Персонализация

Абьюз кажется очень личной вещью. В конце концов, он ведь направлен персонально на вас. Однако персонализация в том смысле, какой имеется в виду здесь, означает, что вы видите в себе причину абьюзивного поведения вашего партнера, хотя изначально вы не несете за него ответственности. Ваш партнер наносит вам удар за ударом, пока вы не перестаете понимать, кто вы такая. И тогда вы верите ему на слово, что его гнев вызван вашими слабостями и ошибками и что вы заслуживаете того абьюзивного отношения, которое от него получаете. Поскольку словесные стрелы вашего партнера попадают в ваши самые уязвимые места, вы теряете ориентиры и больше не способны различить, правда ли то, что он вам говорит. Вы по крайней мере частично принимаете его обвинения и начинаете винить себя за то, что *являетесь* такой, какая вы есть, и *делаете* то, что вы делаете.

(Старое) иррациональное убеждение: «Поскольку мой партнер продолжает свое абьюзивное поведение и поскольку он делает это часто и совершенно уверен, что он прав, должно быть, он *действительно* прав насчет того, что у меня есть все эти недостатки, и насчет того, что я сама виновата в том, что он так ко мне относится, и во всех этих неприятных сценах».

Оспаривание: «Если мой партнер говорит, что у меня есть определенные недостатки, обязательно ли из этого следует, что они у меня есть?», «И даже если у меня действительно имеются некоторые из этих недостатков, в которых он меня обвиняет, – обязательно ли это значит, что я несу ответственность за его гнев и абьюзивное поведение?»

Ответ (новая эффективная философия): «Из одного того, что мой партнер утверждает, будто я имею определенные недостатки, вовсе не следует, что они у меня действительно есть. Теперь я знаю, что он может сказать или сделать что угодно, чтобы излить свой старый накопившийся гнев и попытаться меня контролировать. Поэтому я не могу считать все его слова правдой. И даже если у меня действительно имеются какие-то из этих недостатков, это не делает меня ответственной за его гнев и абьюзивное поведение. Даже если бы у него была другая партнерша, он вел бы себя с ней точно так же. Поэтому, хотя я и ощущаю вербальный абьюз как персональную атаку, я должна снова и снова напоминать себе, что это не имеет отношения ко мне и к чему-либо, что я говорю или делаю».

Оспаривание: «Каких результатов я добьюсь, если буду продолжать придерживаться своего старого иррационального убеждения?», «Поможет ли мне эта мысль получить то, что я хочу?», «Поможет ли мне это чувствовать себя так, как я хочу себя чувствовать?»

Ответ (новая эффективная философия): «Если я продолжу придерживаться своего старого иррационального убеждения, это не изменит моего партнера и не заставит его прекратить плохо со мной обращаться. Также это не изменит меня саму и не поможет мне прекратить мучить саму себя. Это лишь приведет к еще большей неудовлетворенности, гневу и боли. Я буду вести внутреннюю битву, в которой невозможно победить. Это никогда не даст мне того, чего я желаю, и не поможет мне чувствовать себя так, как я хочу».

Вывод: сделайте вывод.

(Новое) рациональное убеждение: сформулируйте новое рациональное убеждение. (Не правда ли, это становится все легче?)

Чрезмерное обобщение

Когда вы чрезмерно обобщаете, вы видите в одиночном неприятном событии или серии таких событий нескончаемую череду поражений. «Порой» превращается во «всегда», «редко» становится «никогда», вместо «некоторых» появляются «все», «временное»

оказывается «постоянным». Вы можете иметь склонность к чрезмерному обобщению относительно ряда вещей в ваших отношениях и вашей жизни. Такие ошибочные обобщения можно оспаривать следующим образом.

(Старое) иррациональное убеждение: «Поскольку я плохо справляюсь с абьюзивным отношением своего партнера, я *никогда* не буду способна с ним справляться. Я никогда, никаким образом не смогу переносить абьюз удовлетворительным образом, не смогу изменить ни его, ни собственную чрезмерно эмоциональную реакцию на него. Моя жизнь всегда будет такой, как сейчас».

Оспаривание: «Это верно, я до сих пор плохо справлялась с абьюзивным отношением своего партнера и не добилась эффективности в том, чтобы изменить либо его, либо собственную чрезмерно эмоциональную реакцию на него, но следует ли из этого, что я никогда не смогу научиться реагировать лучше?»

Ответ (новая эффективная философия): «Не следует. Возможно, я не способна изменить сам факт абьюза, но то, что я плохо с ним справляюсь, показывает лишь, что я до сих пор не научилась справляться с ним лучше, а не то, что я в принципе не могу этому научиться. Я на верном пути. Я развиваю новые способности, и если я перестану так сильно расстраиваться из-за поведения моего партнера, то дам себе гораздо больше шансов эффективно с ним справляться. Когда я научусь лучше справляться, это изменит наши взаимоотношения, и качество моей жизни сможет улучшиться».

Оспаривание: «Каких результатов я добьюсь, если буду продолжать придерживаться своего старого иррационального убеждения?», «Поможет ли мне эта мысль получить то, что я хочу?», «Поможет ли мне это чувствовать себя так, как я хочу себя чувствовать?»

Ответ (новая эффективная философия): «Если я продолжу придерживаться своего старого иррационального убеждения, это не изменит моего партнера и не заставит его прекратить плохо со мной обращаться. Также это не изменит меня саму и не поможет мне прекратить мучить саму себя. Это лишь приведет к еще большей неудовлетворенности, гневу и боли. Я буду вести внутреннюю битву, в которой невозможно победить. Это никогда не даст мне того, чего я желаю, и не поможет мне чувствовать себя так, как я хочу».

Вывод: сделайте вывод.

(Новое) рациональное убеждение: сформулируйте новое рациональное убеждение.

Преувеличение и преуменьшение

Хотя это может показаться нелогичным, вы, скорее всего, колеблетесь между преувеличением и преуменьшением абьюзивного поведения своего партнера. Так случается с большинством людей, подвергающихся абьюзу. Когда ваш партнер вас обижает, эта обида кажется невероятно огромной (преувеличение). Когда он снова становится приятным и милым, вам уже не кажется, что обида была такой уж сильной или имела такое уж большое значение (преуменьшение). Фактически после окончания абьюзивного инцидента вы можете уже не помнить с достаточной ясностью, насколько больно вам было и что вообще произошло. Такие перескоки от преувеличения к преуменьшению абьюзивного поведения вашего партнера выбивают вас из равновесия и мешают уловить истинное значение происходящего с вами.

Также вы можете преувеличивать его приятное поведение. Возможно, вы настолько жаждете любви и внимания, что, даже когда ваш партнер бросает вам какие-то крохи любезности, вы воспринимаете это как нечто чудесное. Такое преувеличение его приятного поведения может еще больше закреплять ваши отношения с ним. «В конце концов, – говорите вы себе, – когда он не сердится, с ним ТАК хорошо! Кто в здравом уме будет думать о том, чтобы от него уйти?» Вы видите проблеск надежды на то, что он изменится и будет с вами добр постоянно.

Также вы можете преувеличивать отдельные аспекты собственного поведения и преуменьшать другие – преувеличивать свои недостатки и ошибки и преуменьшать хорошие

качества и способности. Например, вы совершаете какое-нибудь мелкое действие, которое, по вашему мнению, не должны были делать, и раздуваете его до неузнаваемости, словно вывешивая на табло на спортивной арене. Это преувеличение. В других случаях вы не отдаете себе должное за то, кем вы являетесь и на что способны, – это преуменьшение.

(Старое) иррациональное убеждение (преувеличение): «Я сделала ошибку, это так неприятно! А теперь, когда мой партнер язвительно указал на нее при всех, я вообще никогда не смогу ее исправить. Все будут думать, что я полная дура, и всегда будут вспоминать о моем промахе. Моя жизнь разрушена!»

Оспаривание: «Если я просто сделала ошибку, разве из этого следует, что я глупа?», «Какие у меня есть доказательства того, что все думают о том, что я сделала, и никогда этого не забудут?»

Ответ (новая эффективная философия): «Из того что я сделала ошибку, вовсе не следует, что я глупа. Ошибки делают все. Мои *действия* – это еще не то, чем я *являюсь* . И нет никаких доказательств того, что другие люди уделили моей ошибке такое уж большое внимание. Они, несомненно, уже забыли о ней, и только я не могу выбросить ее из головы, устраивая из этого бог весть что. Тот факт, что мой партнер язвительно указал на мою ошибку при людях, больше говорит о нем, чем обо мне. Для меня важно признать, что мои ошибки приобретают гигантские очертания лишь потому, что я не уверена в себе, и потому что у меня есть привычка концентрироваться на своих отрицательных чертах и отбрасывать положительные. Я должна следить за собой и понимать, когда я преувеличиваю свои недостатки и промахи, чтобы вовремя себя остановить. Кроме того, я должна больше хвалить себя за те вещи, которые делаю хорошо, – это поможет мне не так часто чувствовать себя глупой».

Оспаривание: «Каких результатов я добьюсь, если буду продолжать придерживаться своего старого иррационального убеждения?», «Поможет ли мне эта мысль получить то, что я хочу?», «Поможет ли мне это чувствовать себя так, как я хочу себя чувствовать?»

Ответ (новая эффективная философия): «Если я продолжу придерживаться своего старого иррационального убеждения, это не изменит моего партнера и не заставит его прекратить плохо со мной обращаться. Также это не изменит меня саму и не поможет мне прекратить мучить саму себя. Это лишь приведет к еще большей неудовлетворенности, гневу и боли. Я буду вести внутреннюю битву, в которой невозможно победить. Это никогда не даст мне того, чего я желаю, и не поможет мне чувствовать себя так, как я хочу».

Вывод: сделайте вывод.

(Новое) рациональное убеждение: сформулируйте новое рациональное убеждение.

(Старое) иррациональное убеждение (преуменьшение): «Поскольку мой партнер сегодня со мной так любезен, наверное, он не имел в виду всего того, что наговорил вчера вечером. Возможно, все было не так уж плохо, как мне показалось. Я вообще не могу как следует вспомнить, что там произошло. Может быть, с этого момента все пойдет лучше».

Оспаривание: «Действительно ли из того, что мой партнер сегодня был со мной мил, следует, что он не имел в виду всего того, что наговорил мне вчера вечером, или что это было не так плохо, как мне показалось?», «Если я плохо помню, что произошло, действительно ли это означает, что его слова не имели большого значения?», «Может ли то, что он сегодня любезен со мной, служить доказательством того, что он будет продолжать быть любезным и в будущем?»

Ответ (новая эффективная философия): «Хотя мой партнер и был сегодня со мной любезен, из одного этого совсем не следует, что он не имел в виду всего того, что сказал вчера вечером. И хотя я не очень хорошо помню, насколько сильно мы вчера поссорились, это еще не доказательство того, что ссора не была сильной. Я не должна забывать, что переключение с личины доктора Джекила на мистера Хайда и обратно входит в абьюзивный цикл. Частично выбрасывая из памяти болезненные события, мой ум пытается меня защитить. Мне важно признать, что отношение ко мне моего партнера было абьюзивным, не преувеличивая и не преуменьшая его. Для меня это единственный способ научиться

принимать рациональные решения насчет того, как мне справляться с абьюзом и что делать с моей жизнью. Отрицание – мой враг, и я буду бороться с ним».

Оспаривание: «Каких результатов я добьюсь, если буду продолжать придерживаться своего старого иррационального убеждения?», «Поможет ли мне эта мысль получить то, что я хочу?», «Поможет ли мне это чувствовать себя так, как я хочу себя чувствовать?»

Ответ (новая эффективная философия): «Если я продолжу придерживаться своего старого иррационального убеждения, это не изменит моего партнера и не заставит его прекратить плохо со мной обращаться. Также это не изменит меня саму и не поможет мне прекратить мучить саму себя. Это лишь приведет к еще большей неудовлетворенности, гневу и боли. Я буду вести внутреннюю битву, в которой невозможно победить. Это никогда не даст мне того, чего я желаю, и не поможет мне чувствовать себя так, как я хочу».

Вывод: сделайте вывод.

(Новое) рациональное убеждение: сформулируйте новое рациональное убеждение.

Перфекционистское мышление

Наверное, все слышали о перфекционизме и знают, насколько он деструктивен. Некоторые люди ставят перед собой завышенные стандарты, пытаются их достичь и затем горько винят себя, когда у них ничего не получается. Особенно разрушителен перфекционизм для тех, кто находится в абьюзивных отношениях: многие из них думают, что, если бы только они смогли быть достаточно совершенны, их партнер бы их любил и не имел причин для абьюзивных действий. Однако до какого бы совершенства они себя ни доводили, это лишь усложняет их проблемы. Они совершают ошибки, затем бесконечно подвергают сомнению свою роль в очередном инциденте и ненавидят сами себя.

(Старое) иррациональное убеждение: «Я *не должна* иметь серьезных недостатков или совершать ошибки, давая повод моему партнеру абьюзивно ко мне относиться. Я должна быть совершенной, чтобы знать наверняка, что его абьюзивное отношение – не моя вина».

Оспаривание: «Почему это я *обязана* не иметь серьезных недостатков и не делать ошибок, из-за которых мой партнер сможет меня изводить?», «Где написано, что я должна быть совершенством?»

Ответ (новая эффективная философия): «Сколько бы я ни старалась, я никогда не смогу стать настолько совершенной, чтобы мой партнер не относился ко мне абьюзивно. Я всегда буду человеческим существом, совершающим ошибки. Он может воспользоваться тем, что я несовершенна, и изводить меня из-за недостатков – но ему не нужна причина для абьюзивного отношения. Даже если бы я была самим совершенством, мой партнер придумал бы что-нибудь, чтобы меня изводить. Я буду постоянно напоминать себе, что, набрасываясь на меня, мой партнер просто выплескивает гнев, накопившийся из-за других вещей и не имеющий ко мне никакого отношения».

Оспаривание: «Каких результатов я добьюсь, если буду продолжать придерживаться своего старого иррационального убеждения?», «Поможет ли мне эта мысль получить то, что я хочу?», «Поможет ли мне это чувствовать себя так, как я хочу себя чувствовать?»

Ответ (новая эффективная философия): «Если я продолжу придерживаться своего старого иррационального убеждения, это не изменит моего партнера и не заставит его прекратить плохо со мной обращаться. Также это не изменит меня саму и не поможет мне прекратить мучить саму себя. Это лишь приведет к еще большей неудовлетворенности, гневу и боли. Я буду вести внутреннюю битву, в которой невозможно победить. Это никогда не даст мне того, чего я желаю, и не поможет мне чувствовать себя так, как я хочу».

Вывод: сделайте вывод.

(Новое) рациональное убеждение: сформулируйте новое рациональное убеждение.

Итак, вы узнали, что такое оспаривание, и познакомились с примерами того, как это работает. Вы узнали, как при помощи оспаривания можно изменить свое деструктивное мышление, а следовательно – и свои деструктивные эмоции. Попрактиковавшись, вы

сможете концентрировать внимание на своих расстроенных мыслях и изменять их, даже находясь в эпицентре абьюзивного инцидента. Вы сами не заметите, как начнете вполне естественно переходить к рационалистическому мышлению, что бы ни происходило вокруг. (А из главы 11 вы узнаете, как использовать оспаривание методом «горячих клавиш», делающим этот процесс еще быстрее и проще.)

Ваш новый способ мышления укажет вам путь к расширению собственных возможностей. Тем не менее эта дорога должна строиться на прочной основе из ваших позитивных чувств к себе самой, иначе ничего не получится. Негативное отношение к себе привело вас к текущей ситуации и будет продолжать наносить вам вред, подрывая ваши старания вернуть себе личную силу.

Чтобы ваш путь к получению силы был прямым и ваши усилия не пропали зря, вам необходимо заново поглядеть на себя с точки зрения РЭПТ. В следующей главе рассказывается, как РЭПТ помогает развить здоровые, более позитивные чувства к себе.

10. Заставить ваше самоощущение работать *на* вас, а не *против* вас

Почему обвиняющие и пренебрежительные замечания вашего партнера так часто вызывают слезы и заставляют часами копаться в навязчивых мыслях? Как у него получается добраться до вас с такой легкостью? И почему его замечания так глубоко вас ранят? Потому что они бьют прямиком в центр ваших мучительных сомнений в себе и непринятия себя, которые были у вас с раннего детства и заложили склонность обвинять себя, чувствовать себя виноватой и всячески себя унижать. Вы улаживаете одну проблему за другой, не зная, что источник бед – в вашей неуверенности в себе. Эти чувства включают в себя смятение и боль и не дают вам увидеть, насколько иррациональны ваши отношения.

Вы проклинаете себя за то, что вы «вот такая», и за свои ошибки; вы проклинаете своего партнера за то, что он «вот такой», и за то, как он с вами обращается. Вы придумываете объяснения для его абьюзивного поведения: «У нас не хватает денег», «У него проблемы на работе», «Дети очень шумят». И также вы вините себя саму: «Надо было сразу догадаться», «Надо было лучше стараться его не расстраивать», «Если бы я была другой, может быть, он бы так себя не повел».

Даже узнав из этой книги, что вы не несете ответственности за отвратительное поведение своего партнера, из-за неуверенности в себе вы все еще можете «купиться» на его обвинения, поверить в его критику и согласиться, что вы должны были каким-то образом предвидеть и предотвратить то, что вызвало его недовольство. Думая таким образом, вы подставляете себя под двойной удар – атаку со стороны двух абьюзеров. Вы не только *позволяете* своему партнеру вас мучить, вы *помогаете* ему это делать, мучая сами себя. Вы помогаете ему глубже погрузить в ваше сердце *ваш собственный* меч неприятия себя. Это неприятие создает деструктивный шаблон мышления, из-за которого в ответ на болезненные замечания своего партнера вы отравляете собственное существование и порождаете в себе чувства вины, стыда, никчемности, гнева и уныния. Пониманию того, как действует этот цикл и как его остановить, и посвящена эта глава.

Почему вы помогаете своему партнеру играть в «порицание и вину», даже понимая, что этого делать не стоит

Казалось бы, что теперь, когда вы поняли, как работают абьюзивные отношения, и убедились, что цель вашего партнера состоит в том, чтобы позиционировать себя как человека «правильного», а вас – как никчемное существо, полное недостатков, вы больше не будете зависеть от его абьюзивного поведения. Казалось бы, вы должны были понять, что для вашего мучительного самокопания, самоанализа, обвинения и принижения себя нет никаких оснований, поскольку абьюзивное поведение вашего партнера не имеет отношения

к *вам* . Его поведение больше не должно лишать вас сил и приносить вам боль.

Но действительно ли это знание прекращает круговорот навязчивых мыслей и неконтролируемых эмоций? Вовсе нет. Может случиться и так, что вы *продолжите* вязнуть в знакомом болоте смятения, боли и слез, даже зная, что поведение вашего партнера иррационально, что его утверждения относительно вас не соответствуют истине и вы не несете ответственности за абьюзивные инциденты. Почему так случается? Потому что, хотя вы *знаете* , что это не так, какая-то ваша часть все еще заставляет вас обращать внимание на слова вашего партнера. Вы по-прежнему считаете, что он может быть прав относительно вас. Какая-то ваша часть так же строго вас судит и считает вас ущербной. Что-то внутри вас по-прежнему верит, что, возможно – как он и говорит, – с вами все же не все в порядке. Так неуверенность в себе, негативное отношение и неприятие себя, ваша склонность осуждать себя и чувствовать себя виноватой делает вас легкой добычей для вашего партнера.

Без уверенности в собственной ценности и привлекательности для других, а также высокого уровня приятия себя вы будете все так же зависеть от мнений о себе вашего партнера (и других людей). Вы по-прежнему будете оценивать себя в соответствии с его строгими критериями и видеть себя его гневными глазами. И он, раз за разом подвергая прицельному огню ваши уязвимые точки, будет со знанием дела культивировать вашу неуверенность в себе и сомнения, которые вы можете иметь на своей счет. Он будет неумолимо разрушать ваш и без того хрупкий образ себя, чувство собственного достоинства и самоуважения. Он будет использовать ваши лучшие человеческие качества и отыскивать у вас слабые места, чтобы больнее ранить. И чем больше он заденет, тем легче ему будет вас ранить в следующий раз, при следующей атаке – и тем меньше вы будете способны справляться с ситуацией.

По мере того как партнер будет продолжать указывать на ваши недостатки, вы можете начать все больше и больше верить, что они у вас *действительно* есть – и не только есть, но также что иметь их *ужасно* и что они делают вас *ужасной* личностью. И тогда не только ваш партнер будет порицать вас, но и вы сами начнете винить себя за то, что вообще вступили в эти абьюзивные отношения, почувствуете себя виноватой и слабой из-за того, что у вас не хватает сил уйти от него или каким-то другим способом справиться с ситуацией.

Та часть вас, которая верит, что партнер может быть прав в вашем отношении, толкает вас все дальше в водоворот сомнения и неуверенности, самоосуждения и чувства вины, стыда и ненависти к себе. Пока вы разделяете его неприятие себя и считаете, что его негативный взгляд на вас может частично быть верным, его абьюзивное поведение будет продолжать глубоко вас ранить. Возможно, все будет еще хуже: вы продолжите ранить саму себя, терзать жестокими, осуждающими монологами после окончания его очередной словесной атаки. И вы будете по-прежнему настолько погружены в эту привычную, мучительную умственную гимнастику, что утратите способность сохранить достаточную ясность мышления, чтобы справляться с его абьюзивным поведением.

Как играют в «порицание и вину»

Если вы похожи на большинство жертв абьюза, вы не перестанете думать о том, что, возможно, в обвинениях и критических замечаниях вашего партнера имеется доля истины. Вы верите старой поговорке, что «для ссоры нужны двое», и считаете, что, вероятно, каким-то образом и вы сыграли определенную роль в создании этих проблем. И, как любой человек, вы, скорее всего, сомневаетесь в своей безусловной правоте, а ваш абьюзивный партнер использует эти сомнения против вас. Чем более критично к себе вы подходите, чем больше порицаете себя и чувствуете вину и стыд, тем более эффективно слова вашего партнера насчет того, что с вами что-то «не так», будут выбивать вас из равновесия, порождать в вас неуверенность, расстраивать и наводить на тяжелые размышления.

Хотя иметь дело с абьюзивным поведением непросто для всех людей, тех, кто склонен сурово судить себя и критически к себе относиться, абьюзивные замечания партнеров ранят

в самое сердце. Также они в большей степени склонны чувствовать стыд, смущение или унижение.

Если к вам это тоже относится, вероятно, вы не можете забыть об абьюзивном инциденте до тех пор, пока не определите, не был ли он, хотя бы частично, результатом какой-то вашей ошибки, недостатка или порока. Вы снова и снова припоминаете все сказанное, отчаянно пытаясь отделить факты от вымысла. Неужели вы *действительно* , как уверяет ваш партнер, были настолько небрежны или действовали до такой степени необдуманно; неужели вы *действительно* снова повторили ту же ошибку, что и прежде? В конце концов, с какой стати он стал бы так говорить, если бы это не было правдой?

Если вы в таком состоянии решаете, что хотя бы крупица того, что сказал о вас ваш партнер, соответствует истине, вас моментально накрывает волна самообвинения, чувство вины и стыда за то, что вы «вот такая» и поступаете «вот так». Вы думаете, что, возможно, он прав относительно вас: вы не только не можете сделать ничего правильно, но, очевидно – как он часто повторяет, – ваша способность запоминать то, что «на самом деле» произошло или не происходило, также ненадежна. Поэтому вы порой можете убедить себя в том, что он прав, возлагая на вас вину за свой гнев и абьюзивное поведение.

Даже если вы знаете без тени сомнения: то, что говорит о вас ваш партнер, *не может* быть верным, вы, вероятно, все равно выворачиваетесь наизнанку, пытаясь «доказать» ему, что вы «невиновны», пытаясь заставить его понять, что он ошибается. Что его обвинения беспочвенны, что на самом деле с вами все в порядке. Порой может казаться, что сама ваша жизнь зависит от возможности «доказать» ему это. Почему вы готовы идти на что угодно, лишь бы доказать свою невиновность? Потому что ваше отношение к себе зависит от того, как к вам относится ваш партнер. Потому что его мнение о вас жизненно важно для того, чтобы вы были довольны собой. Потому что вы видите себя так, как видит вас он.

После очередной атаки вашего партнера вы остаетесь в смятении и чувствуете неуверенность в себе. Именно поэтому, хотя вы и *знаете* , что то, что он говорит о вас, неверно, вы ощущаете необходимость заставить его это признать. Если он поймет, что был неправ *в этот* раз, то может осознать, что ошибался и *в другие* разы. И тогда, может быть, поймет, что вы вообще не так уж плохи, – и вы тоже сможете увидеть себя в лучшем свете.

Из-за того, что вы видите себя глазами своего партнера, у вас возникают чувства стыда, смущения и унижения независимо от того, действительно ли вы сделали что-либо неправильное. Эти чувства берут начало не в неправильности действия, в котором вас обвиняют, но в том дурном мнении о вас *самих* , обо всем вашем *существе* , которое возникает у вас, когда он считает, что вы сделали что-то не так. Действительно ли вы совершили ошибку, или это только его мнение – вы соглашаетесь с тем, что дурно было ваше *поведение* , вы говорите себе, что ваше дурное *поведение* делает плохой *вас саму* . А следовательно, вы должны каким-то образом переубедить своего обвинителя, чтобы он не считал, что вы поступили дурно.

Однако считать, что вы *являетесь* тем, что вы *делаете* , нелепо само по себе, поскольку вы человек, делающий множество разных вещей – и хороших, и плохих, и нейтральных. Очевидно, вы не можете судить обо всем своем *существе* на основании лишь одного из этих действий. Даже несколько из них не могут сделать вас *дурной личностью* , поскольку вы делаете также много другого, что не является дурным.

Однако ваш обвинитель понимает, что вы судите о себе по своим действиям, то есть считаете, что *являетесь* тем, что вы *делаете* . Он знает, что вы легко поддаетесь чувству вины, и что если он заставит вас поверить, что вы сделали что-то не так, вы не просто почувствуете сожаление и разочарование, но станете безжалостно себя терзать из-за этого. Он может даже начать критиковать вас перед другими людьми, зная, что вы примете их осуждение своих действий как осуждение *себя самой* – и согласитесь с ними.

Как перестать играть в «порицание и вину»

Способ перестать играть в деструктивную игру вашего партнера только один: перестать порицать и стыдить себя за собственное несовершенство. Вы также должны перестать принуждать себя *делать* лучше и *быть* лучше лишь для того, чтобы доказать ему, себе и другим, что вы достойны признания, любви и высокой оценки.

Вы можете чувствовать себя сильной и быть довольной собой независимо от того, верны или неверны обвинения вашего партнера. Вы можете чувствовать себя сильной и быть довольной собой, даже если вы в смятении и не уверены в истинности его обвинений. Каким образом? Научившись полностью принимать себя и свою внутреннюю ценность, несмотря ни на что. Это может показаться трудным, но вполне достижимо, если вы вручите себе один из самых ценных даров РЭПТ – безоговорочное принятие себя. Когда вы *воистину* верите, что с вами все в порядке, то независимо от того, что о вас *говорят* , или даже что из этого *верно* , вы сможете:

• перестать принимать обвинения своего партнера близко к сердцу;

• перестать чувствовать себя эмоционально истерзанной вашим партнером;

• перестать терзать себя саму;

• перестать чувствовать себя «низшей» и недостойной любви;

• перестать отчаянно искать доказательства того, что ваш партнер причиняет вам боль незаслуженно;

• расстаться со всепоглощающей необходимостью определить, являются ли правдой те негативные вещи, которые говорит о вас ваш партнер, и если да, то какие именно;

• отказаться от потребности снова и снова доказывать свою ценность своему партнеру, себе самой и окружающим;

• перестать чувствовать себя виноватой за то, кем вы являетесь и что вы делаете.

Вы можете научиться думать и реагировать так же, как люди, обладающие здоровым уровнем самопринятия и самоуважения. Такие люди способны проводить различие между «бытием» и «действием», поэтому то, что они делают, не определяет их ценности как человеческих существ. Они больше не относятся к «низшим существам». Вот какие преимущества они приобрели:

• они не чувствуют себя опустошенными, получив от других людей негативные оценки. Они принимают во внимание критику, но если источник информации окажется недостоверным, откажутся считать сказанное важным. Они способны игнорировать мнения о себе, если те неверны;

• они знают, что не обязаны быть совершенными – как и все остальные люди. Они способны распознать абьюзивное отношение и знают, что оно ничем не может быть оправдано, независимо от того, насколько близкими к истине могут оказаться отдельные замечания обвинителей;

• они могут понять, когда с ними абьюзивно обращаются, и способны сосредоточиться на том, чтобы справиться с ситуацией, вместо того, чтобы обращать внимание на собственные недостатки и ошибки и тратить драгоценную энергию, терзая и мучая себя;

• они способны определить, получат ли какую-либо пользу, работая над недостатками, на которые им указали другие люди, не становясь при этом в защитную позицию; и они способны делать шаги к изменению себя не для того, чтобы удовлетворить чьи-либо претензии или уменьшить степень абьюзивного отношения к себе, но для самосовершенствования – ради самих себя.

Ну хорошо, мы выяснили, что было бы очень здорово поверить, что вы в любом случае достойны признания, любви и высокой оценки. Что важно принимать себя такой, какая вы есть, знать, что ваша ценность не зависит от ваших успехов или неудач, да и вообще не зависит от чужого мнения Но как этого достигнуть?

Для этого необходимо изменить свое мышление. Как мы уже указали ранее, не стоит обращать внимания на то, что думает ваш *партнер* , важно лишь ваше мнение. То, что думаете *вы* , может сделать вас очень сильной или очень слабой. То, что думаете *вы* , определяет, вызовут ли критика и обвинения вашего партнера ваше раздражение или

опустошат вас.

Собственно, все очень просто. Если вы думаете о себе плохо, то будете недовольны собой. Если вы думаете о себе хорошо, то будете довольны собой. Нужно только проявить твердость в решимости мыслить так, чтобы это служило вашим потребностям и смогло исцелить вашу боль.

Способ мышления, который поможет вам быть довольной собой, несмотря ни на что!

Как вам достигнуть здорового уровня самопринятия и уважения к себе, несмотря на то, что вы живете с партнером, который бесконечно вас изводит? Как вам прекратить его нападки на ваше достоинство, если вы не можете остановить его абьюзивное поведение? Очевидно, прекратив самобичевание. Проще говоря, следует отказаться от самой *концепции* собственной никчемности и перестать принижать себя, *несмотря ни на что* . Вот именно! Откажитесь от мысли, что с вами может быть что-то не так, откажитесь считать себя «плохой» или никчемной личностью *при любых обстоятельствах* . Вы должны даровать себе *безоговорочное самоприня-тие* . Это будет работать независимо от того, ощущаете ли вы себя «низшей» благодаря поведению вашего партнера или же это представление укоренилось в вашем подсознании задолго до того, как он появился на сцене.

Даровать себе безоговорочное самопринятие – серьезный шаг к уменьшению ваших эмоциональных страданий, когда вы находитесь в абьюзивных взаимоотношениях. Оно создает прочную личностную основу, которая поможет вам быть успешной во многих областях вашей жизни и в ваших отношениях с другими людьми – членами семьи, друзьями, деловыми или профессиональными партнерами, обслуживающим персоналом.

Вот каким образом вы можете развить в себе безоговорочное самопринятие.

1. *Вы безоговорочно принимаете себя, даже если вы не правы.*

Вы можете признавать и соглашаться, что по большей части злые слова вашего партнера несправедливы и жестоки, но вы говорите себе: «По многим пунктам он может быть прав. Возможно, я действительно совершаю какие-то глупые, дурацкие ошибки. Нет сомнения в том, что я имею изъяны, что я несовершенна! Но даже если я неправа, в корне неправа насчет чего-то одного и даже если я поступаю по-идиотски относительно чего-то другого, и то и другое – это всего лишь мое *поведение* , а не *я сама* . Я всегда останусь личностью, *достойной уважения и признания* , даже если какие-то мои *поступки* оказались неудачны. Я то, кто я *есть* , – а не то, что я *делаю* .

2. *Вы безоговорочно принимаете себя, даже когда ваш партнер вербально на вас нападает.*

Вам бы очень хотелось видеть его признание и любовь; это дало бы вам огромное удовлетворение и радость. Но эти вещи *не необходимы* вам, чтобы быть счастливой; у вас имеются и другие способы почувствовать себя довольной. И в особенности вы не обязаны ставить свою *ценность как личности* в зависимость от признания и любви со стороны вашего абьюзивного партнера. Вы имеете собственную ценность! Вы живете собственной жизнью! Ваше достоинство не нуждается в одобрении со стороны вашего обвинителя – разве что вы сами допустите эту глупую и необоснованную мысль.

3. *Вы безоговорочно принимаете себя независимо от уважения и признания со стороны других людей.*

Вам бы *хотелось* , чтобы вас уважали и признавали, поскольку это весьма приятно и имеет много преимуществ. Однако и в этом случае вы не обязаны связывать это признание со своей оценкой себя как личности. В противном случае ваша личностная ценность окажется на бесконечных качелях: одна социальная группа будет вас признавать, а другая отвергать, или какая-либо группа признает вас сегодня, а завтра отвергнет. Давая другим власть думать за себя, вы *лишаете себя* такой власти.

Безоговорочно принимая себя, вы решите множество своих проблем. Однако, чтобы

это оказалось возможным, вы должны справиться со следующими моментами:

• вашей врожденной склонностью чувствовать себя виноватой и впадать в уныние каждый раз, когда вы думаете – или считаете, что другие думают, – что вы поступили плохо, неправильно или глупо;

• вашим привычным принижением себя;

• культурными влияниями, которые приучают женщин зависеть от мужчин, в силу чего они реже, чем мужчины, способны постоять за себя и чаще склонны извиняться за совершенные ими «ошибки».

Действительно ли это возможно – отказаться от привычного образа мышления и принять себя безоговорочно? Разумеется, поскольку, как вы уже знаете, у вас есть целый ряд замечательных способностей и талантов:

• вы контролируете собственные эмоции. Вы не обязаны позволять им контролировать *вас* ;

• обычно ваши эмоции следуют за мыслями, но вы способны следить за своими мыслями – и изменять их;

• «Никто не в состоянии вас оскорбить или унизить без вашего разрешения», как сказала Элеонора Рузвельт;

• ваш вербальный абьюзер имеет возможность причинить вам физический вред, но он не способен навредить вам психически или эмоционально, если вы этого не позволите.

Как РЭПТ помогает избавиться от самоосуждения и чувства вины

РЭПТ – одна из немногих отраслей психотерапии, которая занимает твердую позицию относительно самоосуждения и чувства вины. Согласно РЭПТ, эти чувства никогда не бывают оправданы и не имеют ценности. «Что, *совсем* никогда?» – спросите вы. Да, *совсем* никогда. Чтобы понять эту непривычную позицию, давайте сперва определим, что такое самоосуждение и вина.

Подумайте обо всем множестве вещей, которые вы сделали за свою жизнь. Естественно, время от времени вы совершаете ошибки, делаете что-то плохо или неправильно. Например, вы можете, рассердившись, сказать что-нибудь такое, о чем потом пожалеете. Какие-то из ваших действий могут быть даже аморальны или нелегальны. Возможно, вы уклоняетесь от налогов или не возвратили владельцу найденный бумажник или ювелирное изделие. У вас есть выбор – совершать или не совершать эти социально осуждаемые поступки. Совершая их, вы несете ответственность за них и за возможный вред, который наносите себе и другим людям. В таком случае вы можете сказать, что действовали безответственно и виновны в своих *поступках* . Вы можете почувствовать вполне оправданное чувство вины. В таких случаях уместно чувствовать сожаление, раскаяние и угрызения совести по поводу того вреда, который вы нанесли.

Однако когда виноватыми чувствуют себя люди, подвергающиеся абьюзу, они не просто признают свою ответственность за то, что сделали неправильно, и чувствуют здоровые негативные эмоции – сожаление, раскаяние и угрызения совести. Они непропорционально раздувают свои дурные поступки и позволяют своему чувству вины шагнуть на следующую ступень: из-за того, что они *сделали* , они думают плохо о себе как *личности* . Они говорят себе: «Я плохо поступил, и поэтому я как человек дурен и ничего не стою». Такое убеждение порождает чрезвычайно нездоровое чувство вины и разрушительные эмоции ненависти к себе, собственной никчемности и самоосуждения.

Находясь в вербально абьюзивных отношениях, вы имеете бесчисленные возможности так к себе относиться. Только подумайте о том, сколько раз вы испытывали чрезвычайно нездоровое чувство вины, ненавидели себя и погружались в свои мучительные эмоции! Без этого, утверждает РЭПТ, вы определенно могли бы обойтись.

Решение проблемы ненависти к себе, повторим снова, заключается в том, чтобы даровать себе безоговорочное самопринятие независимо от того, насколько плохо вы

поступили и насколько вас критикуют за ваше поведение другие. Если вы не делали того, в чем вас обвиняют, не обращайте внимания на обвинения. Если вы это *сделали* – примите на себя ответственность, отнеситесь к этому с уместным сожалением, но не считайте, что *вся ваша личность* нехороша из-за того, что вы *сделали* что-то нехорошее.

Почему вам стоит стремиться достичь безоговорочного принятия себя? Потому что это работает!

Обусловленное **самопринятие и почему оно не работает самопринятие**

Если вы способны принимать и любить себя лишь тогда, когда с успехом справляетесь с важными задачами и получаете одобрение или любовь со стороны важных для вас людей, вы даруете себе *обусловленное* самопринятие. Это замечательное чувство – когда оно у вас есть. Однако на деле оно может доставлять немало проблем по нескольким причинам.

1. *При обусловленном самопринятии ваши положительные чувства к себе не постоянны.*

Обусловленное принятие себя означает, что вы собой довольны, когда у вас все получается, и склонны ненавидеть себя, когда что-то идет не так. Основанием для таких чувств может служить то, насколько хорошо вы выполняете свою работу, насколько вы одарены или умны, насколько хорошо вы выглядите и что о вас думают окружающие.

Если вы способны принимать себя только на определенных условиях, что случится, если вы сделаете ошибку? Моментальное переключение на ненависть к себе. И ваше обусловленное самопринятие – или самоуважение – беспрестанно то взлетает вверх, то рушится. В один момент оно у вас есть, в другой его нет. И когда его нет, вы испытываете тревогу, депрессию, панику и другие острые нездоровые эмоции – поскольку предпочли даровать себе самопринятие лишь на ограниченных, порой редко встречающихся условиях.

2. *Обусловленное самопринятие редко помогает вам чувствовать себя лучше, но часто вызывает недовольство собой.*

Оценивать различные поступки, которые вы совершаете и не совершаете, может быть полезно и даже спасительно. Это помогает вам исправить свои ошибки и добиться лучших результатов в настоящем и будущем. Тем не менее самоуничижение, которому вы подвергаете себя, когда *требуете* от себя успешных действий, чтобы иметь возможность *себя принять* , или *браните* себя, когда ваши действия не увенчались успехом, редко помогает вам достичь большего или добиться чего-либо. Фактически чем больше вы терзаетесь мыслями о том, насколько вы хороши или плохи *как личность* , тем больше в вас возникает тревожности. Такими мыслями вы отвлекаете себя от того, что делаете, и вам сложнее хорошо выполнить свою работу. Если вы ощущаете себя плохим человеком и считаете, что не сможете стать лучше, это, как правило, запускает самоисполняющееся пророчество и вы приходите ко все худшим результатам. Концентрируясь на том, *что* вы делаете, вместо того, чтобы размышлять, насколько «хороши» или «плохи» *вы сами* из-за того, что делаете это, вы будете действовать значительно более эффективно.

3. *Осуждая себя за неверные действия, вы теряете уважение окружающих и вызываете плохое отношение с их стороны.*

Видя, как вы осуждаете *себя* вместо того, чтобы осуждать свои *поступки* , многие могут потерять к вам уважение и увидеть вас в том же дурном свете, в каком вы видите себя сами. Как можно с уважением относиться к той, кто говорит о себе: «Какая же я дура! Вечно я все порчу!» Некоторым людям – в особенности абьюзерам наподобие вашего партнера – ваша ненависть к себе доставит радость, поскольку по сравнению с вами они будут видеть себя «компетентными» и «успешными». Если вы «ниже», это значит, что они «выше»! Кроме того, они смогут пользоваться вашей очевидной уязвимостью, чтобы предъявлять к вам требования и подвергать вас унизительному обращению, которого бы не позволили себе, имея дело с людьми, придерживающимися о себе более высокого мнения.

4. *Что еще важнее, вы никоим образом не можете дать верную оценку себе, своей*

личности и своей жизни в целом.

Подумайте о том бесчисленном количестве поступков, которые вы совершили за свою жизнь. Как вы можете вынести точное суждение о каждом из них и выдать нечто наподобие общей оценки себя в целом как «хорошей» или «плохой» личности? Это невозможно. При том, что ваши мысли, чувства и действия постоянно меняются, разве вы сумеете каждую минуту решать, «хороши» вы или «плохи»? На протяжении всей жизни вы находитесь посреди постоянно развивающегося процесса; и даже если бы вы смогли дать здравую оценку всем своим прошлым и настоящим поступкам – откуда вам знать, что вы совершите в будущем и насколько хорошо это будет? Вы этого не знаете.

Мы могли бы продолжать перечислять недостатки оценки себя в целом, но, как вы уже смогли понять, этот подход попросту не работает. Наша цель – помочь вам перестать это делать, вручив вам работающее решение: безоговорочное принятие себя.

Как развить *безоговорочное* самоприятие

РЭПТ предлагает вам выбор между двумя основными принципами безоговорочного самопринятия. Вы можете сами решить, который из них вам будет удобнее принять в качестве своего нового взгляда на себя. Оба из них работают – если применять их последовательно.

Принцип № 1

«Я отказываюсь подвергать себя, свою жизнь, само свое существо какой-либо *общей* оценке. Я согласна оценивать свои мысли, чувства и поступки только относительно того, помогают ли они мне достичь моих основных целей и задач».

Если вы примете такой принцип, вы больше никогда не скажете: «Я плохая» или «Я хорошая». Вы станете ограничиваться оценкой своих мыслей, чувств и поступков *исключительно в зависимости от того* , помогают ли они вам достигать ваших основных жизненных целей и задач. Однако вы будете избегать как-либо оценивать свое *«я»* , свою *личность* . Вы будете просто говорить: «Я существую, и моя цель состоит в том, чтобы продолжать существовать и по мере своего существования быть счастливой и относительно свободной от страданий. Поэтому я буду считать хорошими те свои качества, которые помогают мне достичь этой цели, а плохими – те, что препятствуют ее достижению. Но я не стану подвергать себя, свою жизнь, само свое существо какой бы то ни было общей оценке. Это в любом случае невозможно и может только мне повредить. Я безоговорочно приму себя просто потому, что я живу и являюсь человеческим существом, и я буду избегать оценивать себя или свою личность в целом как хорошую или плохую».

Дениз, одна из клиенток РЭПТ, недавно приняла такой взгляд на себя. Ей хотелось похудеть на пятнадцать фунтов, поэтому она решила есть меньше и вообще отказаться от сладостей до тех пор, пока не сбросит вес. Однажды вечером, две недели спустя после начала новой диеты, она пришла к своим родителям поужинать. На десерт они предложили ей шоколадный торт с кремом, который она ужасно любила. Дениз не смогла удержаться и съела большой кусок.

Впоследствии, вернувшись домой, она стала винить себя за слабость. Однако потом она вспомнила выученные ею новые принципы РЭПТ и сказала себе: «То, что я съела кусок торта, в то время как я пытаюсь похудеть, было нехорошо, поскольку это противоречит поставленной мной цели – сбросить вес. Однако от того, что я это сделала, я еще не стала плохой личностью, точно так же как воздержание в предыдущие дни не сделало меня хорошей. Это всего лишь сделало меня личностью, принявшей плохое решение. Еще не все потеряно. Завтра я постараюсь поступить лучше».

Принцип № 2

«Я всегда буду смотреть на себя как на хорошую, достойную личность – просто потому, что я существую, просто потому, что я живу, просто потому, что я человек. Я не буду ничего оценивать».

Это решение простое, но очень практичное. Взгляд на себя как на хорошего, достойного, заслуживающего счастья человека «просто потому» имеет реальные преимущества. Благодаря этому вы будете чувствовать радость от своей жизни. Это даст вам чувство уверенности в себе, обеспечит поддержку в попытке достижения важных для вас вещей, поможет вам гораздо лучше проявлять себя в самых разных областях. РЭПТ учит, что вы можете достичь безоговорочного принятия себя, просто поверив в это: «Я – хорошая личность. Я достойна жить и наслаждаться жизнью просто потому, что я живу, просто потому, что я человек, просто потому, что я – это я. Я *выбираю* видеть в себе хорошую личность, поэтому я *буду* ее видеть!»

Приняв этот принцип, вы сможете, признавая, что у вас есть отдельные недостатки и вы можете делать ошибки, тем не менее утверждать: «Я знаю, что я хорошая личность и всегда буду хорошей личностью. Почему? Просто потому, что я существую! Просто потому, что я живу и дышу!» Таким образом, вы можете считать себя хорошей, даже если вы подвергаетесь словесному абьюзу, даже если вы ленитесь, даже если вы делаете глупости, курите и слишком много едите, – даже если вы далеки от совершенства.

Кажется, довольно просто? Да – и нет. Для человека, подвергающегося абьюзу, идея того, что вы достойны признания просто *как вы есть* , просто *потому* , что вы есть, может показаться совершенно чуждой. Однако она работает. Все, что от вас требуется, это сделать выбор и поверить в это и напоминать себе об этом снова и снова, пока это не станет вашей второй натурой. Вы можете подстегнуть этот процесс, записав свой новый принцип на бумаге и почаще перечитывая: «Я – хорошая личность. Я достойна жить и наслаждаться жизнью просто потому, что я живу, просто потому, что я человек, просто потому, что я – это я. Я *выбираю* видеть в себе хорошую личность, поэтому я *буду* ее видеть!»

Итак, предлагаемая РЭПТ концепция безоговорочного самопринятия заключается либо в оценке своих поступков в зависимости от того, насколько они помогают или препятствуют достижению ваших основных жизненных целей и задач (но при этом ни в коем случае не оценивается ваша жизнь и вы сами в целом), либо в определении себя как хорошей и достойной личности просто потому, что вы живете и являетесь человеком, просто потому, что вы выбрали так к себе относиться и ничего не оценивать. Вы можете выбрать любой из этих принципов безусловного самопринятия – оба работают.

Возможно, вам будет легче попросту принять себя как хорошую личность, поскольку вы живы и являетесь человеком. Если же вы все же воспользуетесь методом оценки своих действий, будьте осторожны и забудьте старую привычку оценивания себя *целиком* . Каждый раз, когда вы почувствуете искушение дать оценку всему своему существу, жестко напоминайте себе, что любого рода оценка, относящаяся к вам в целом, неверна и бессмысленна. Поэтому настройтесь на то, что с этого момента вы будете оценивать то, что вы думаете, чувствуете и делаете, но не себя саму.

Безоговорочное принятие *другиx* освобождает от гнева, из-за которого вы не можете освободиться от своего партнера и своей боли

Вы уже видели, что происходит, когда вы осуждаете себя. Теперь давайте посмотрим, что случается, когда вы осуждаете *других* людей. Вас охватывает гнев! Но вы можете не распознать его, поскольку гнев может проявляться по-разному. Большинству людей знакома лишь его внешняя, очевидная разновидность. Тем не менее гнев может быть обращен вовнутрь и переживаться как депрессия – более «приемлемая» форма гнева. Или же он может принять вид страдания и боли. Независимо от того, какой облик он примет, ваш гнев наносит вам ущерб. И вы причините себе еще больший ущерб, если обвините себя и впадете

в депрессию из-за того, что рассердились. Гнев эмоционально связывает вас с вашим партнером и его изменчивым поведением. Он подрывает ваши попытки справиться с ситуацией и может вызвать у вас серьезное заболевание.

Если вы продолжаете осуждать и принижать других, ваш гнев легко может превратиться в настоящую ярость и ненависть, которые причинят вам больше вреда, чем объектам вашего недовольства. Или же вы можете впасть в настолько серьезную депрессию, что все будет казаться вам безнадежным, и вы даже будете задумываться о том, чтобы покончить с собой. Как вы видите, осуждение других, как и самоосуждение, порождает деструктивные эмоции. В ответ РЭПТ предлагает отказаться от ваших бескомпромиссных «должен», «обязан», «я требую» и показывает своим клиентам обратную сторону медали безоговорочного самопринятия: безоговорочное принятие *других* . И как бы это, возможно, ни было неприятно слышать, оно включает в себя необходимость принятия вашего вербально абьюзивного партнера.

Если при этой мысли вы отпрянули и воскликнули «Никогда!», вспомните, что РЭПТ показывает вам наилучший способ достичь ваших целей: уменьшить ваши эмоциональные страдания, стать способной справляться с вашим абьюзивным партнером, почувствовать себя достаточно спокойной, уравновешенной и сильной, чтобы принимать рациональные решения.

Точно так же, как вы научились не путать оценку своего поведения с оценкой собственной личности, вам необходимо научиться отделять оценку действий *вашего партнера* от *оценки его* как человека. Вам нужно полностью принять и перестать осуждать *кого бы то ни было* , невзирая на оскорбительное или иное неприятное для вас поведение. Хотите верьте, хотите нет, но вы можете научиться избегать судить других людей, включая вашего партнера, точно так же, как вы научились избегать судить себя.

Почему вообще от вас требуется не оценивать и не осуждать своего партнера, если его поведение настолько невыносимо? Потому что, опять же, оценивая и осуждая его, вы вызываете у себя гнев – гнев, который, даже будучи обоснованным, способен лишь разрушить вас и при этом нисколько не уменьшит абьюзивное поведение и не накажет вашего партнера. Возможно, вам приходится иметь дело с *его* гневом 75 % вашего времени, но со *своим* гневом вам придется жить все 100 % вашего времени!

Предлагая вам не рассматривать своего абьюзивного партнера как *целиком* плохого и *абсолютно* подлежащего осуждению, мы не говорим, что надо прощать его отвратительное поведение. И мы никоим образом не предлагаем вам концентрироваться на каких-то оправдывающих его или компенсирующих чертах характера или действиях (что вы, возможно, и без того делаете – и даже с избытком). Мы попросту следуем РЭПТ-модели неосуждения себя или кого-либо другого, поскольку это вызывает гнев и ненависть, которые противоречат вашей собственной цели: не расстраиваться так сильно. Вы подкармливаете свой гнев каждый раз, когда говорите себе, что ваш партнер невыносим и что он *не должен* быть таким. Учась не осуждать своего партнера как личность и безоговорочно принимая его, вы действуете целиком и полностью в *собственных* интересах – не в *его* . Это не значит, что вы должны ему об этом говорить; это ваш личный процесс, происходящий в вашем уме и для вашего собственного блага.

Помните: в абьюзивных ситуациях партнер, который сохраняет спокойствие и рассудительность, как правило, «выигрывает». А сохранять спокойствие и рассудительность – это выбор, который вы делаете, когда решаете отказаться от своего осуждения и ненависти. Раздражаясь и возмущаясь из-за абьюзивного поведения вашего партнера, вы даете ему возможность держать вас на крючке, не давая освободиться от своих психологических бурь. Лишь сохраняя трезвую голову и рациональное мышление, вы будете иметь какой-то шанс эффективно ему противостоять.

Ваша конечная победа будет состоять в возвращении себе власти управлять собственными эмоциями и пользоваться своей свободной волей, чтобы сделать выбор, улучшающий качество вашей жизни и приносящий вам внутреннее спокойствие.

Решив даровать себе безоговорочное самопринятие и безоговорочное принятие других людей, вы сделаете первый шаг к тому, чтобы вернуть себе эту власть. Кроме того, вы весьма серьезно продвинетесь в направлении обретения контроля над своими эмоциями и своей жизнью.

В следующей главе мы приведем примеры распространенных проблем, с которыми сталкиваются партнеры в абьюзивных отношениях, чтобы показать вам, как можно использовать вашу новую безоценочную, «щадящую себя» философию в повседневной жизни, даже когда становится тяжело.

11. Ваша новая практическая философия в действии

А теперь давайте посмотрим, как методы и концепции РЭПТ, с которыми вы познакомились, могут содействовать в решении проблем в повседневной жизни. Мы будем использовать самые распространенные случаи в качестве примеров, чтобы помочь вам как следует обдумать эти методы и разобраться в деталях. И также мы обучим вас эффективному подходу, который вы сможете использовать, чтобы принять сложное решение – остаться ли вам с партнером или уйти от него, а также практически во всех других непростых ситуациях.

Хотя ваши проблемы могут несколько отличаться от тех, которые мы будем обсуждать здесь, рациональный подход к ним – включая методы безоговорочного самопринятия, оспаривания и здорового внутреннего диалога – может применяться при решении практически любых проблем, с которыми вы сталкиваетесь.

Вы почерпнете идеи для здорового внутреннего диалога, которые сможете быстро применять в «чрезвычайных» ситуациях. Затем вы научитесь оспариванию методом «горячих клавиш» – технике, которая поможет вам выстроить эмоциональную крепость, защищающую вас при необходимости в любом месте и в любое время.

Распространенные проблемы и их решение методами РЭПТ

Проблема: *вы кажетесь себе толстой, некрасивой, скучной или глупой и боитесь, что, если ваш партнер уйдет от вас или вы уйдете от своего партнера, никто другой больше на вас не посмотрит.*

Решение: если вам *кажется* , что вы толстая, некрасивая, скучная или глупая, это еще не значит, что так и *есть* . Вы можете так думать, потому что вас запугал ваш абьюзивный партнер; а может быть, вы думали так всегда, с тех пор, как себя помните. Что здесь можно сделать? Начните с оспаривания своего иррационального убеждения, что ваше *представление* о себе как толстой, некрасивой, скучной или глупой *доказывает* , что так и есть *на самом деле* . Покажите себе, что, даже если вы так чувствуете, это еще не значит, что это правда.

Но что, если в вашем взгляде на себя все же есть какая-то доля истины? Может быть, вы были так долго недовольны собой, что теперь вам трудно даже разговаривать с людьми. Или, может быть, у вас *действительно* имеется избыточный вес. Что тогда? Вы можете напомнить себе о вашем новом принципе безоговорочного принятия себя. Вы – не ваша внешность, не ваш характер, не ваши знания. Вы – не то, что вы говорите или делаете (или *не* говорите и *не* делаете). Вы – не то, что думают о вас другие люди. Вы вполне можете принять себя такой, какая вы есть, в то же время признавая, что в вас могут быть некоторые черты, которые вам хотелось бы улучшить.

Вы так долго концентрировались на своих плохих чертах, что, вероятно, уже давно не вспоминали о своих хороших качествах. Но нет закона, где было бы сказано, что вы обязаны это делать. Фактически вы могли бы поставить интересный опыт: попробовать для разнообразия концентрироваться на своих *хороших* качествах и посмотреть, что произойдет. Возможно, у вас получится принять комплимент с улыбкой и благодарностью. (Вы сможете

научиться относиться к себе с большей теплотой, если прочтете мою [М. Г. Пауэрс] книгу *Charisma: How to get that special magic* («Харизма: секрет “особого обаяния”»).)

Ваше мнение о себе отражается в вашем поведении, вашей мимике, в том, как вы себя держите. Язык тела, выражающий позитивный настрой, звучит убедительнее, чем несколько лишних фунтов или кривые зубы. Так что если вы считаете, что никто никогда не поглядит на вас и не полюбит вас, потому что у вас оттопыренные уши или неидеальная фигура или потому, что вы не самое эрудированное, не самое высокообразованное, не самое увлекательное существо на земле, – оглянитесь вокруг. Далеко не все люди стройны, прекрасны, обворожительны и блистают умом. Большинство из них вполне обыкновенны, однако миллионы людей находят тех, кого они любят и кто отвечает им взаимностью. И то же относится к множеству людей с ограничениями по здоровью, для которых каждый день является жесточайшим испытанием.

Самые разные люди в самых разных обстоятельствах ухитряются завязать счастливые, удовлетворительные отношения и найти себе партнеров, ценящих их прирожденную доброту, их чувство юмора, их любовь к приключениям, их взгляды на жизнь, их принципы и их странности. Вы тоже можете найти кого-то, кто вас полюбит просто потому, что вы – это вы.

Проблема: *что делать, когда вас начинает трясти и вы понимаете: в том, что кричит ваш разъяренный партнер, есть доля правды? И как в таком случае перестать обвинять себя?*

Решение: как мы уже говорили , бóльшая часть того , из-за чего вас изводит ваш партнер, полностью иррациональна и не опирается на факты. В большинстве случаев лучше даже не слушать, что он говорит. Однако, как известно каждой жертве абьюза, эти извращенные выдумки иногда перемежаются с правдой и полуправдой.

Если вы вспомните свое решение даровать себе безоговорочное самопринятие и рассматривать свои недостатки и ошибки как присущие человеческому существу, вы найдете в себе силы прекратить расстраиваться. Вы поймете, что *любой человек* имеет недостатки и совершает ошибки, однако никто не заслуживает того, чтобы подвергаться из-за них абьюзу.

Поэтому перестаньте критиковать себя, перестаньте считать, что абьюзивное поведение вашего партнера вызвано какими-то вашими изъянами, и распрощайтесь с привычкой обращать внимание на его придирки и тем более концентрироваться на его словах. Действительно, у вас может иметься множество недостатков, которые могут не идти на пользу вам самим, вашему партнеру, вашим детям и окружающим людям. Однако даже если старые привычки укоренились глубоко, вы почти всегда сможете найти способ их нивелировать или устранить.

Начните с того, чтобы быть абсолютно честной с собой. Признайте, что в определенных областях вы, возможно, действительно не так уж хороши. Не отрицайте свои недостатки, не отмахивайтесь от них и не пытайтесь доказать, что они не важны. Иначе вы лишь разовьете в себе чувство вины, что никак не поможет вам начать уважать себя или стать счастливее. Если вы признаете, что ваш партнер справедливо критикует ваши действия, но неправ, осуждая за них *вас* , вы сможете использовать его критику конструктивно, чтобы работать над собой.

После того как вы добьетесь абсолютной ясности относительно того, что действительно происходит, начнете чувствовать себя увереннее и лучше справляться с ситуацией, вы получите возможность невозмутимо оценивать свои шансы извлечь пользу, совершенствуя те черты, на которые обратил ваше внимание ваш абьюзер, – не для того, чтобы удовлетворить его требования, смягчить или оправдать его абьюзивное поведение, но для *вас самих* , для вашего совершенствования.

Если вы решите поработать над одним из своих изъянов, сперва полностью признайте для себя его существование, но без чрезмерного преувеличения. Исследуйте свои мысли, чувства и действия.

Например, вы можете сказать себе: «Это правда, я действительно не соблюдаю в доме

надлежащую чистоту. Я прибираюсь время от времени, главным образом когда беспорядок принимает такие масштабы, что я уже не могу без труда найти то, что мне надо, или когда к нам приходят гости. Надо посмотреть, что я такого делаю, из-за чего возникает этот беспорядок. Хм-м… Я не вешаю одежду в шкаф, снимая ее, и вообще нечасто убираю вещи после того, как прекращаю ими пользоваться. Обычно я обещаю себе, что приберусь завтра. К тому же я ужасная барахольщица: мне трудно заставить себя выбросить старые журналы, газеты или письма. Я не могу даже избавиться от старой одежды, которую больше не ношу. Хм-м!»

После того как вы подметите детали одного из своих недостатков, попробуйте отыскать иррациональные убеждения, побуждающие вас развивать его в себе. Допустим, в примере с недостаточным наведением порядка в доме ваши иррациональные убеждения могут звучать так: «Я слишком устала и слишком расстроена, чтобы убираться. Это ведь *так тяжело* – постоянно все чистить и ставить по местам, особенно когда вещи все равно постоянно пачкаются и разбрасываются. Это невыносимо! Я терпеть не могу подбирать вещи с пола. К тому же я сейчас слишком занята другими вещами, так что у меня нет на это времени».

Рассмотрите эти иррациональные убеждения, активно и энергично оспорьте их и измените на новую эффективную философию. Если у вас нет действительно важных оправданий, чтобы содержать дом в беспорядке, вы можете признать свои недостатки и сказать себе что-нибудь вроде: «Хотя мой партнер и неправ, что осуждает меня, и нет никаких оправданий той жестокости, с которой он это делает, на этот раз он, в общем-то, прав, у меня действительно бардак в доме. Пожалуй, я и сама была бы рада, если бы здесь было опрятнее. Так что – прочь отговорки! Я знаю, что, приложив немного усилий, смогу справиться с этой задачей гораздо лучше, чем делала это до сих пор. Но я вовсе не неряха, как он меня называет! Он неправ; я просто человек, который не поддерживает в доме порядок. Я понимаю, что мой образ действий нехорош и может быть улучшен. Поэтому, не осуждая себя целиком за свои недостатки, я приложу все усилия, чтобы их исправить. Посмотрим, как мне удастся с этим справиться. Но даже если почему-либо справиться не удастся, я все равно не буду считать себя неспособной и неумелой. То, что у меня есть отдельные плохие черты, еще не значит, что плоха я сама!» Такого рода оспаривание поможет вам изменить те установки, которые вам в себе не нравятся. После этого вы сможете с гораздо большей легкостью исправить некоторые из своих недостатков.

Разумеется, у вас могут иметься оправдания – допустим, вы больны, или вам нужно работать или учиться, и у вас не хватает времени на уборку. Если у вас к тому же имеются маленькие дети, времени остается еще меньше. В таких случаях вы можете признать, что вам необходимо правильно расставить приоритеты, и простить себя за то, что вы не содержите дом в чистоте.

При помощи РЭПТ вы учитесь видеть в себе личность, имеющую определенные изъяны, а не личность, всецело состоящую из изъянов и поэтому недостойную одобрения. Когда ситуация того требует, вы можете разрешить себе временно продолжить поступать таким образом, который в обычных обстоятельствах может быть сочтен нежелательным. Если вы видите в себе что-то, что можете изменить, – делайте это. Если что-то изменить невозможно – делайте то, что окажется возможным. Самое важное – быть честной с самой собой, но не обвинять и не осуждать себя целиком.

Проблема: *вы обдумали все «за» и «против» того, чтобы откровенно поговорить с вашим партнером насчет его абьюзивного поведения, и решили, что это действительно стоит сделать. Тем не менее вы боитесь, поскольку считаете, что будете неспособны справиться с его реакцией. Вы считаете это слабостью со своей стороны, осуждаете и безжалостно терзаете себя за свой страх. Как вам прекратить критиковать себя, возлагать на себя вину и ощущать собственную никчемность из-за того, что вы боитесь?*

Решение: критиковать себя, возлагать на себя вину и ощущать собственную никчемность из-за того, что вы боитесь откровенно поговорить с вашим партнером, – в точности то же самое, что критиковать себя, возлагать на себя вину и ощущать собственную

никчемность из-за чего угодно другого. Это может лишь ухудшить ваше положение.

Используйте ту энергию, которую вы тратите (впустую) на самобичевание, для того, чтобы принять себя и свои человеческие слабости. Помните, чему учит вас РЭПТ: то, кем вы *являетесь* , – это не то, что вы *делаете* (или *не* делаете). Самоосуждение и возложение на себя вины никогда не бывают оправданны.

Прибегните к своей новой концепции безоговорочного принятия себя: «То, что я боюсь откровенно поговорить со своим партнером, еще не делает меня слабой или никчемной личностью; это всего лишь показывает, что я личность, которая в данный момент проявляет слабость. Распекая себя за эту слабость, я лишь еще больше себя ослаблю и причиню себе еще больше боли. Мое самоосуждение само обрекает меня на провал! Оно делает меня настолько слабой, что я не могу действовать. Мне нужно внимательно оценить эту свою слабость, чтобы понять, как ее можно изменить, и не забывать о том, что ничто не изменится само по себе, если я не начну делать что-то для его изменения. Тем не менее, если мне все же не удастся заставить себя действовать прямо сейчас, я все равно не стану себя осуждать за это. Я отказываюсь причинять себе из-за этого новые страдания!»

Проблема: *вы откровенно поговорили со своим партнером насчет его абьюзивного поведения. Он не прекратил вас обижать; возможно, его отношение к вам даже стало еще более враждебным. Теперь вы всерьез задумываетесь о том, чтобы от него уйти, но не решаетесь это сделать, поскольку у вас все еще достаточно веских причин остаться, по крайней мере сейчас. Как вы можете себе помочь принять верное решение?*

Решение: существует практический метод, который может помочь вам прийти к верному решению относительно того, расставаться ли вам с партнером. Он называется «гедонистическое исчисление» и основан на предпосылках, разработанных в начале XIX века философом Иеремией Бентамом. Это список всех преимуществ и недостатков ситуации, расставленных по порядку в соответствии с их важностью. Такой метод поможет вам оценить свое положение рационально, а не эмоционально.

Потратьте несколько дней на составление списка всех практических доводов за и против того, чтобы остаться с вашим партнером, невзирая на его продолжающееся абьюзивное поведение. Для этого вам потребуется отделить ваши практические соображения в пользу того, чтобы остаться, от эмоциональных. (С эмоциональными причинами мы будем разбираться в двух последующих главах.)

К примеру, доводы за то, чтобы сохранить отношения, могут быть следующими:

• партнер все же проявляет ко мне дружеское отношение;
• хочу сохранить семью ради детей;
• не хватает средств на то, чтобы жить отдельно;
• хочу избежать разрушительного воздействия на свою жизнь, которое вызовет мой уход;
• мне нужно время, чтобы получить образование или обучение ремеслу.

Доводы против сохранения отношений могут быть следующими:

• отсутствие длительных любовных взаимоотношений, которые я хочу обрести;
• не хочу жить в атмосфере критики и обвинений;
• чувствую себя нездоровой в результате непрерывного стресса;
• он меня больше не привлекает сексуально (или у нас больше нет секса);
• дети страдают от того, что живут в абьюзивной атмосфере.

Тщательно рассмотрите все доводы за и против в вашем списке и присвойте каждому значение от одного до десяти соответственно его важности для вас. Допустим, в составленном нами предположительном списке вы могли бы присвоить пункту «Дети страдают от того, что живут в абьюзивной атмосфере» значение 10, пункту «Не хватает средств на то, чтобы жить отдельно» – значение 7, пункту «Партнер все же проявляет ко мне дружеское отношение» – значение 3. После того как вы оцените все доводы за и против в вашем списке по шкале удовольствия и страданий, которые вы чувствуете в каждом случае, сложите все цифры в обоих столбцах и посмотрите, где сумма больше. Повторите процесс

оценки несколько раз в различные дни, чтобы ваши результаты были достаточно объективными. Возможно, вам также захочется пересмотреть свой список, чтобы удостовериться, что вы не забыли ничего важного.

Если вы будете получать устойчивый результат, выраженный в одних и тех же цифрах, это поможет вам увидеть свою ситуацию более ясно. Например, если итог в столбце «за», чтобы сохранить отношения, будет выражаться цифрой 105, а итог в столбце «против» – цифрой 76, вы будете знать, что, скорее всего, вам лучше остаться с вашим партнером.

Предположим, однако, что ваш список покажет, что вам и вашей семье гораздо лучше расстаться с вашим партнером, но у вас по-прежнему не хватает внутренней силы, чтобы воплотить это решение в жизнь. Что вам делать в таком случае? Прежде всего вы можете пересмотреть ваши доводы за то, чтобы сохранить отношения, и попытаться изменить стоящие за ними рассуждения. Если, к примеру, вы убеждаете себя остаться главным образом потому, что хотите сохранить семью ради детей, вы можете пересмотреть этот довод и увидеть, что:

• сохранение семьи означает, что дети будут и дальше жить в абьюзивной атмосфере;

• жизнь в абьюзивной атмосфере приведет к тому, что у детей разовьются тревожность, страхи и гнев;

• ни абьюзивный отец, ни покорная безропотная мать не являются для детей подходящими образцами для подражания;

• если дети не живут в атмосфере любви, им будет трудно самим создать такую атмосферу, когда они станут взрослыми.

Если оспаривание доводов за сохранение отношений не усилит вашей решимости уйти, вы можете признать, что ваша слабость не дает вам ничего хорошего, однако не принижая себя, свою личность и свою жизнь. Вы можете постоянно напоминать себе: «Моя нерешительность и инертность в вопросе разрыва отношений с моим партнером – вредное, плохое, глупое поведение; но это еще не делает плохой меня саму. Я всего лишь подверженный слабостям человек, который в настоящий момент проявляет одну из этих слабостей. Если я стану осуждать себя за это, то лишь сделаю себя еще более неуверенной и беспомощной. Я готова полностью принять себя со всеми своими недостатками. Тогда я смогу более спокойно исследовать, что в точности они собой представляют, и изменить свое мышление и образ действий, чтобы их исправить. Но даже если мне так и не удастся совладать со своей нерешительностью и слабостью и я навсегда останусь со своим абьюзивным партнером, я по-прежнему буду личностью, которая может неудачно действовать, но это *никогда, никогда* не сделает плохой ее саму».

Здоровый внутренний диалог в «критических» ситуациях

Оказавшись в стрессовой ситуации, вы прибегаете к тем приемам, которые вам лучше всего знакомы. К несчастью, в настоящий момент вам больше всего знаком *нездоровый* внутренний диалог. Вероятно, вы прибегали к нему каждый день на протяжении многих лет, всю свою жизнь. Вы были вынуждены мириться с вызываемыми им ментальными «пробками», когда для вас была важнее всего ясность мышления. С другой стороны, *здоровый* внутренний диалог помогает вам действовать более эффективно. Попрактиковавшись, вы сможете сделать здоровый внутренний диалог вашим новым автоматическим способом мышления, даже когда вы находитесь в условиях стресса.

Вот несколько распространенных ситуаций, вызывающих нездоровый внутренний диалог у жертв абьюза. Давайте посмотрим, каким здоровым внутренним диалогом его можно заменить.

Проблема: *ваш партнер – доктор Джекил и мистер Хайд в одном лице. Он постоянно, без предупреждения, меняется; в один момент он спокоен и доброжелателен, в следующий – раздражителен или сердит и полон злобы. Вам редко удается получить удовольствие даже от хороших минут, потому что вы постоянно с тревогой ожидаете,*

что случится дальше. Что вы можете сказать себе в такой ситуации?

Новый внутренний диалог: «Я не собираюсь постоянно, каждую минуту беспокоиться о том, какое у него настроение. Было бы гораздо лучше, если бы он не злился и не нападал на меня, но такой уж он человек. Теперь я знаю, что мир от этого не рухнет, в особенности если я не стану поддерживать это, постоянно об этом думая. Я *выбираю* – даже если поначалу мне придется себя принуждать – думать о других вещах, вместо того чтобы пугать себя мыслями о предстоящей вспышке».

Проблема: *ваш партнер снова взорвался, наговорил вам гадостей, после чего в гневе ушел из дома или завалился спать. Его сердитые слова до сих пор звенят у вас в ушах. Что вы можете сказать себе, чтобы справиться со своими эмоциями?*

Новый внутренний диалог: «Ну вот, снова он за свое – закатил истерику и сбежал! Теперь его даже нет рядом, так что ничто не может мне повредить; я сама себе причиняю страдания. Это должно прекратиться сейчас же! Я не позволю ему испортить мне день и не стану делать этого сама! И я отказываюсь еще одну ночь лежать без сна, ворочаясь в постели. Пускай думает обо мне что хочет, пускай идет куда хочет; это не моя проблема, и я не собираюсь *делать* это своей проблемой. Я *выбираю* прекратить думать об этом – сию же минуту! Лучше я почитаю, приму ванну, погуляю в парке с детьми – и буду думать только о тех вещах, от которых мне становится хорошо».

Проблема: *ваш партнер каким-то образом умудряется портить вам любую радость. Каждый раз, когда вы чувствуете себя счастливой и довольной, он находит способ вас расстроить. Что вы можете сказать себе в такой ситуации?*

Новый внутренний диалог: «Довольно! Я категорически отказываюсь позволять ему испортить этот момент! Это и так происходило слишком часто. Я не позволю своему самочувствию идти на поводу у его дурного характера. Я счастлива, я довольна – и желаю, чтобы так и оставалось! Я не позволю ему испортить это, что бы он ни говорил и ни делал! Я *выбираю* оставаться незатронутой его поведением. Лучше я сосредоточусь на своих положительных эмоциях и выброшу из головы все мысли о нем».

Проблема: *вы пытались не думать о том, что наговорил вам ваш партнер, но не можете этого сделать. Из попытки думать о другом ничего не вышло. Из попытки заняться чем-то посторонним – тоже. Вы злитесь на себя из-за того, что не можете перестать думать о случившемся. Что вы можете сказать себе в такой ситуации?*

Новый внутренний диалог: «Я не буду упрекать себя за навязчивые мысли. Таким способом мой ум привык помогать мне справляться с проблемами. Но теперь я знаю, что навязчивые мысли будут только и дальше меня расстраивать и помешают мне рассуждать здраво. Я научилась новому рациональному способу мыслить, который поможет мне найти действенные решения. А тем временем, вместо того чтобы продолжать думать об одном и том же и все больше расстраиваться, я лучше немедленно запишу свои иррациональные мысли и попробую их оспорить. Когда мои эмоции больше не будут выходить из-под контроля, те вещи, которые сейчас не дают мне покоя, покажутся не такими важными. Тогда и мысли больше не будут нестись в моей голове по кругу».

Вы видите, насколько лучше вы станете себя чувствовать, когда привыкнете вести внутренний диалог на здоровых основаниях? Со временем это станет проще, и ощущение контроля над ситуацией будет становиться все сильнее.

Возможно, вначале вам будет трудно придумать здоровый внутренний диалог, когда он будет вам больше всего нужен. Поэтому, выбрав спокойный момент, запишите его на бумаге и положите несколько копий в места быстрого доступа, например на прикроватный столик и в сумочку. (Если вам кажется, что лучше не держать эти напоминания на виду, постарайтесь запомнить, куда вы их положили, чтобы при необходимости сразу их найти.) Перечитывайте свои здоровые внутренние диалоги, пока искренне в них не поверите. В плохие моменты, когда вы не можете вспомнить, что надо говорить, пользуйтесь своими записями, чтобы помочь себе справиться со своими эмоциями. Рано или поздно способность вспомнить подходящий здоровый внутренний диалог станет автоматической.

Оспаривание методом «горячих клавиш»

Теперь, когда вы уже имеете некоторую практику оспаривания и знаете, как выглядит здоровый внутренний диалог, вы можете использовать сокращенный метод изменения своих старых иррациональных мыслей новыми, рациональными – без необходимости проходить все обычные этапы оспаривания. Как это сделать? Вы берете те описания, те вещи, которые говорите себе, когда оспариваете свои иррациональные убеждения, и используете их как «горячие клавиши», приводящие вас к новой эффективной философии.

Допустим, ваш партнер вас в чем-то обвиняет – достаточно обыденная ситуация, – вы оспариваете это и приходите к новой эффективной философии. Некоторые положения этой философии вы можете использовать для напоминания себе обо всем процессе оспаривания. В РЭПТ мы называем такие короткие утверждения «рациональными помогающими я-утверждениями».

Если вы оспариваете недостаточно энергично, ваша новая эффективная философия тоже будет слабой и таким же окажется ваше помогающее утверждение. Слабые утверждения не дают устойчивых результатов. Вот как звучит слабое утверждение: «Я не виновата, что мой партнер так со мной обращается, хотя он и говорит, что виновата я. Но на самом деле это не так. И я не такой уж ужасный человек».

Если ваше оспаривание энергично, ваша новая эффективная философия будет сильной и ваше помогающее утверждение тоже будет сильным. Сильные утверждения оказывают длительное воздействие. Вот как выглядит сильное утверждение: «Я *абсолютно, категорически* не несу ответственности за его отношение ко мне! Пускай он говорит *что угодно* ! Это *не моя* вина! И я *не являюсь* ужасной личностью! Это попросту *не так* , я *настаиваю* на этом!»

Чувствуете разницу? Ваши помогающие утверждения должны быть энергичными, настойчивыми, нацеленными на то, чтобы достичь желаемого результата.

Запишите свои помогающие утверждения и перечитывайте их почаще, так же, как вы делали со своими здоровыми внутренними диалогами. Оказавшись наедине, читайте их вслух, подчеркнуто, с выражением, повторяя много раз. Делайте это как можно чаще – по крайней мере три раза в день, – даже если в настоящий момент у вас все хорошо. Не давайте себе пощады. Повторяйте их мысленно снова и снова, вспоминайте эти формулировки постоянно, как если бы это была торжественная присяга. Воссоздавайте их в мыслях, пока полностью в них не поверите. Повторение поможет вам выучить эти помогающие утверждения наизусть, чтобы они всегда были у вас под рукой.

И тогда, как только вы почувствуете себя расстроенной, поскорее замените одним из своих помогающих утверждений те иррациональные вещи, которые вы себе говорите. Как правило, после этого нездоровые эмоции быстро превращаются в здоровые. Чем больше вы вбиваете свои помогающие утверждения в свою голову и сердце, тем скорее вы полностью примете философию РЭПТ и тем скорее – и лучше – она станет на вас работать в трудную минуту. После некоторой практики нужное утверждение будет само всплывать у вас в мозгу, заменяя нездоровую чепуху, которую вы себе говорите. Это чрезвычайно просто – и чрезвычайно действенно!

Рациональные помогающие утверждения позволяют вам перенаправить поток своих мыслей, моментально напоминают вам о вашей новой философии и подкрепляют вашу новую привычку мыслить рационально. Они станут важной частью вашего нового внутреннего диалога – диалога с новым, поддерживающим вас внутренним другом, заменившим старого, саботирующего ваши усилия внутреннего врага, к которому вы слишком долго прислушивались. Вы сами поразитесь тому, насколько лучше станете себя чувствовать и насколько легче вам станет действовать в более здоровом, рациональном ключе.

Вот несколько примеров помогающих утверждений, с которых вы могли бы начать.

• «Мой партнер обычно действует так, как хочет *он* , а не так, как хочу *я* . Очень жаль!»

• «Мне не так уж *необходимо* то, чего я *хочу* , – в особенности словесное одобрение моего партнера, – хотя я бы в значительной мере *предпочла* , чтобы оно у меня было».

• «Он не может оскорбить или расстроить меня, если я ему не *позволю* это сделать».

• «*Он* не в состоянии причинить мне боль. Это могу только *я сама* ».

• «Даже если я порой *действую* неэффективно – не могу ему возразить или уйти от него, – это не значит, что *я как личность* слаба и неэффективна».

• «Подвергаться абьюзу – действительно проблема, которая, скорее всего, доставит мне множество трудностей, но я положительно *отказываюсь* считать их чем-то невыносимым!».

• «Моя ситуация не кошмарна. Просто плохо, что так получилось, но это не то, с чем я не могу справиться».

• «Я категорически *отказываюсь* расстраиваться из-за этого еще хотя бы секунду! Если я стану расстраиваться, это лишь ухудшит положение».

• «Я никоим образом *не позволю* себе анализировать произошедшее. Это не имеет значения. Абьюз есть абьюз!»

• «Прекрати! Ты *не будешь* обвинять себя! Я – это не то, что я *делаю* ! Я – хорошая, достойная личность, что бы там ни происходило!»

После того как вы привыкнете использовать рациональные помогающие я-утверждения для поддержки своей новой эффективной философии, вы можете еще больше их сократить. Придумайте какие-нибудь легко запоминающиеся короткие выражения, которые выражали бы те же идеи, что и ваши помогающие утверждения. Особенно хорошо, если они будут рифмованными или ритмизированными, поскольку тогда они лучше остаются в памяти. Вы можете проговаривать эти строчки тихо, бормоча словно мантры, или выкрикивать их, чтобы громко и отчетливо услышать содержащиеся в них послания. Заведите привычку повторять их для себя на протяжении всего дня.

Вы также можете обращаться к этим маленьким драгоценностям за помощью в трудные моменты, например когда ваш партнер устраивает одну из своих обычных «сцен», когда вас мучают навязчивые мысли или когда вам просто плохо и грустно. Они «закоротят» поток ваших порождающих страдания мыслей, мгновенно возвратив вас в рациональный режим. Вы можете заучить те фразы, которые мы предлагаем ниже, или придумать свои собственные. После этого повторяйте их про себя снова и снова, с уверенностью, каждый раз, когда почувствуете необходимость.

• «Ну вот, опять он за свое!»

• «Ни минуты не потрачу на сожаления и слезы!»

• «Я сильна, если я *верю* , что я сильна».

• «Он может меня обвинять – но он не может меня обвинить!»

• «Мне жаль, что он злой, – но я не буду считать себя плохой!»

• «Пускай он злится – я не буду заводиться!»

• «Я в порядке, это *он* не в порядке».

• «Мне не нужно то, что он пытается мне впарить!»

• «Опять он как собака злая… Пойду-ка лучше погуляю!»

• «Будто с плеч тяжелый груз – не думать про его абьюз».

• «Я начальница себе; какой мне быть – решать лишь мне».

• «Сегодня лучший в мире день – день доброты к самой себе!»

• «Лишь тогда исцелю свою душу, если буду сама себе подружкой».

Я [М. Г. Пауэрс] не могу вам сказать, сколько раз мне приходилось обращаться к таким рациональным помогающим я-утверждениям за экстренной помощью в критических ситуациях моей жизни. И тем не менее я до сих пор поражаюсь, что произнесение всего лишь одной короткой фразы или предложения может так быстро и так всецело изменить мои чувства по поводу происходящего. В словах заключена такая сила! Благодаря помогающим утверждениям мне удавалось отпустить ситуацию, принять происходящее, поглядеть на вещи с новой точки зрения и многое, многое другое.

Одно помогающее утверждение, которое я часто использую, имело особенно большое воздействие на мою жизнь. Оно множество раз спасало меня от ненужного расстройства в связи со словами «ужасный» и «невыносимый». Когда я впервые поняла, насколько деструктивными могут быть эти слова, и начала прислушиваться к своему внутреннему диалогу и повседневной речи, я была поражена тем, насколько часто я их использую.

Вот уже многие годы, когда я забываюсь и снова начинаю говорить себе, что какая-то ситуация «ужасна» или «невыносима», я тут же останавливаю себя и шутливо говорю: «Ну… не так уж она и *ужасна* . Просто плоха». И после этого я улыбаюсь, снова вспомнив, что у меня есть власть решать, как мне себя чувствовать. Даже если происходит что-то действительно *очень* плохое, мне удается лучше справиться с этим благодаря тому, что я не называю это ужасным и кошмарным и не говорю, что мне этого не вынести. Благодаря помогающим утверждениям мне удавалось справиться с трудными ситуациями и событиями в моей жизни, как большими, так и маленькими.

Вы тоже можете использовать эти «горячие клавиши» РЭПТ, чтобы взять свои эмоции под контроль. Это чудесные инструменты, которые вы можете применять до конца своей жизни. Представьте, насколько меньше вы расстроитесь, если, когда ваш партнер в очередной раз закатит вам сцену, вы сможете спокойно и с убеждением сказать: «Ну вот, опять он за свое. Ладно, пусть кипятится – меня это не заденет!» После этого и у вас тоже появится внутренняя улыбка, поскольку вы будете знать, что имеете силу решать, как вам себя чувствовать.

Ваша новая жизненная философия

Если вы не будете прекращать оспаривать, пользоваться «горячими клавишами» и вести здоровый внутренний диалог, то со временем станете гораздо более довольны собой и гораздо менее уязвимы для вашего вербально абьюзивного партнера, а также, разумеется, для других абьюзеров. Но это еще не все. У вас также начнет появляться новый обобщающий, всеобъемлющий взгляд на все аспекты вашей жизни. Эта новая обобщающая философия развивается вполне естественным путем по мере того, как вы продолжаете оспаривание и раз за разом показываете себе, какие способы мышления работают, а какие нет. Способность управлять своими эмоциями и основывать свою жизнь на разумных доводах станет вашей неотъемлемой частью и будет помогать вам пройти через самые напряженные ситуации.

Даже если вы решите остаться в абьюзивных отношениях, метод оспаривания мало-помалу приведет вас к этой новой философии. Вы даже сами не заметите, как начнете верить в то, что сами себе говорили:

«Мне совершенно не нравится абьюзивное поведение моего партнера, и я решительно намерена применять любые доступные мне *здоровые* методы, чтобы его прекратить. Также я намерена ограничить свой контакт с ним (а также контакт с ним моих детей), избегая его, насколько это возможно. Я буду продолжать сокращать свои нездоровые негативные эмоции относительно этого поведения, практикуя "Азбуку эмоций". Тем не менее сейчас, по собственным соображениям, я останусь со своим партнером и буду мириться с его абьюзивным отношением – до тех пор, пока оно не перешло в физическое насилие. Он неправ в том, что так со мной обращается. Хорошо, пускай он неправ! Это еще не значит, что я должна из-за этого чувствовать себя несчастной. Если я не буду воспринимать его поведение слишком серьезно, возможно, мне даже удастся получить радость от каких-то его черт и наших с ним отношений, несмотря на его несправедливость ко мне. Если у меня получится – прекрасно. Если нет – тоже ничего страшного. В любом случае, я, несомненно, могу жить счастливо, хотя я была бы гораздо счастливее, если бы он прекратил так со мной обращаться.

Каждый раз, когда его поведение начнет мне докучать, я буду напоминать себе, что я сделала выбор не создавать себе из-за этого дополнительных страданий. Я не позволю его

гневу помешать мне быть довольной собой и жить своей жизнью. Я стану любить себя, буду внимательной к себе и наполню свою жизнь заботливыми и великодушными людьми. Я буду радоваться своей неповторимости и внутренней силе. Я открою в своем уме окошко, чтобы видеть снаружи поющих птиц, сияющие звезды и цветы, распускающиеся каждую весну».

Если вы решите уйти от партнера, вы будете говорить себе нечто наподобие следующего:

«Я испробовала все способы, какие только могла придумать, чтобы как-то выправить ситуацию, но ничего не помогло. Я также сделала все, что могла, чтобы чувствовать себя лучше, – и я действительно чувствую себя лучше. Но этого недостаточно. Я не хочу, чтобы каждый день давался мне с усилием. Передо мной еще целая жизнь, и я не согласна довольствоваться крохами. Я хочу весь пирог целиком! Я хочу любви, от которой не больно. Я хочу внимания, которое не кусается. Я хочу заботы и великодушия – и еще я хочу мира.

Даже если уйти и начать новую жизнь окажется трудно, я стану напоминать себе, что я намерена пройти через временные неудобства. Эти неудобства, по крайней мере, рано или поздно кончатся. Я снова найду любовь. А тем временем я стану сама любить себя, буду внимательной к себе и наполню свою жизнь заботливыми и великодушными людьми. Я создам такую жизнь, чтобы радоваться своей неповторимости, своей внутренней силе и способности выбирать, как мне жить. Я с радостью открою свое сердце поющим птицам, сияющим звездам и цветам, распускающимся каждую весну».

Итак, вы поняли, как привести философию и методы РЭПТ в действие. Вы узнали, как безоговорочное принятие себя и ведение здорового внутреннего диалога может изменить ваш мир. В следующих двух главах вы откроете для себя способы преодолеть страхи, которые парализуют ваши усилия по принятию рациональных решений касательно ваших взаимоотношений, вашей жизни и вашего будущего.

Часть четвертая
Как преодолеть связывающие вас страхи и тревожность: не оставайтесь без веской причины и не страдайте, если уйдете

12. Преодолеть три главных страха, связанных с расставанием

Страх может держать вас в отношениях, которые вы могли бы и должны были давно прекратить. Важно, чтобы вы были способны оценить свою ситуацию без страхов, затуманивающих ваш рассудок. Это единственный способ ясно и логично осознать, чего вы хотите от ваших отношений и от вашей жизни. И это единственный способ для вас принять рациональное – в противовес эмоциональному – решение относительно того, готовы ли вы предпринять необходимые шаги, чтобы их изменить.

Иногда могут быть здравые причины для того, чтобы остаться. Только вы сами можете принять это решение. Однако решите ли вы остаться или уйти, вам все равно необходимо преодолеть свои страхи, поскольку, пока они у вас есть, именно они, а не здравый смысл, будут диктовать ваши действия. Если, преодолев свой страх перед уходом, вы все же решите остаться, то сделаете это потому, что рационально убеждены: это то, что вам нужно. Если вы преодолеете свой страх и решите уйти, свобода от страхов сделает возможным достижение внутреннего покоя, ради которого вы и уходите. В таком случае обустройство новой жизни станет для вас захватывающим приключением, а не тяжелым трудом, полным беспокойства и сомнений.

В этой главе рассматриваются три основных страха, беспокоящих партнеров в абьюзивных отношениях, а также «мысленные» и «действенные» шаги, позволяющие от них избавиться. Давайте начнем с того, который зловещей тенью нависает над большинством женщин: страха остаться одной.

Страх одиночества

Можно было бы подумать, что женщина, ставшая жертвой унизительного обращения, будет рада хотя бы на время оказаться одна, чтобы не подвергаться словесным нападениям своего партнера. Однако миллионы женщин настолько страшатся перспективы провести годы в мучительном одиночестве, что часто готовы жить с самым худшим партнером, лишь бы этого избежать.

Они не могут понять, что они *уже* в одиночестве. Возможно, худший вид одиночества – быть *с кем-то* , кого на самом деле нет рядом, кто не способен вас постоянно любить, ценить, понимать, быть вам другом. Несомненно, вам знаком такой вид одиночества. Ваш нелюбящий партнер может быть от вас на расстоянии вытянутой руки и вместе с тем так далеко, что до него не дотянуться.

Очевидно, если вы оставите его в своей жизни, это не гарантирует вам устойчивой любви или дружеских отношений. Это может гарантировать только новые оскорбления и унижения. Действительно ли вам будет хуже, если вы останетесь одна? Подумайте хорошенько. Больше не надо будет терпеть критику и эмоциональные бури, подбирать «крохи» любви и внимания, желать и ждать, когда ваша жизнь наконец закончится. Плюс вы будете свободны и сможете найти другого партнера, способного давать и принимать *настоящую* любовь. Любовь, которая делает вашу жизнь лучше. Любовь, которая является надежным источником радости, а не страданий. Любовь, которая дает удовлетворение, а не пустоту и смятение чувств.

Лесли, одна из клиенток РЭПТ, в конце концов сумела взглянуть в лицо своему страху остаться одной. Она всю жизнь чувствовала себя настолько пустой и никчемной без постоянного присутствия рядом мужчины, что с 18-летнего возраста и до своего замужества в 30 лет она редко оставалась без партнера на срок больше нескольких недель. Будучи с партнером, Лесли чувствовала себя полноценной, а свою жизнь – стоящей. Когда партнера не было, жизнь становилось пустой и никчемной, и ее охватывало чувство абсолютного одиночества. Поэтому, хотя Лесли хорошо зарабатывала и могла себе позволить быть независимой, ее ужас перед одиночеством был настолько огромен, что она раз за разом сталкивалась и оставалась с совершенно неподходящими партнерами.

Том казался другим. Они познакомились, когда Лесли попала в автомобильную аварию, – Том был одним из сотрудников скорой помощи, которая привезла ее в больницу. Взаимное притяжение возникло немедленно и оказалось чрезвычайно сильным. Когда Лесли выписали (у нее оказались лишь легкие повреждения), Том ждал ее у входа в больницу. Вскоре она с головой окунулась в водоворот романтического увлечения. Том водил Лесли по ресторанам, покупал ей маленькие, но продуманные подарки. Он был чудесным, обаятельным, настойчивым. Он звонил ей чуть ли не каждый день и предлагал встретиться. Потом они начали жить вместе. Через два месяца он предложил ей сыграть свадьбу. Подруги отговаривали ее, говоря, что это слишком скоро, слишком ответственно, и Лесли знала, что они, скорее всего, правы, но она была влюблена и боялась, что, если она откажется, Том ее оставит и она снова окажется одна. А этого она не могла вынести.

После того как они поженились, Том временами стал вести себя как совершенно другой человек – незнакомый и раздражительный. В такие моменты он мог критиковать Лесли за что угодно: что она слишком много говорит, что она слишком мало говорит, что она все время что-то делает или что она не делает ничего. Чем больше нагрузки у него было на работе, тем более невыносимым он становился дома.

Хорошие моменты случались все реже и реже, и тем не менее Лесли цеплялась за Тома, как за последнюю соломинку. Она могла бы уйти. Но даже несмотря на то что у нее была хорошая работа, не было детей и она могла позаботиться сама о себе в финансовом отношении, каждый раз при мысли о жизни в одиночестве ее охватывала паника.

Если бы у Лесли было всего лишь сильное *желание* находиться в любовной связи, все

было бы в порядке. Она могла бы оставить Тома и с удовольствием встречаться с другими мужчинами до тех пор, пока не встретила бы «того самого». Но она не *желала* – она *нуждалась* в любовных взаимоотношениях, регулярно, каждый день. Без этого она чувствовала себя одинокой, ужасно одинокой. И пустой, ужасно пустой. Поэтому Лесли оставалась с Томом и терпела его унизительное отношение.

Какое тут может быть решение? Заменить ее *крайнюю нужду* находиться в любовной связи на всего лишь *сильное желание*. Ее два сильных, очень сильных *«должно»* звучали приблизительно так: «Я *должна* иметь постоянного партнера, иначе это будет значить, что я неадекватная, никчемная личность» и «Я чувствую себя настолько пустой и абсолютно одинокой, когда у меня нет мужчины, что он *должен* у меня быть, он мне *необходим*, я *не могу вынести*, когда у меня его нет. Мне невыносима мысль о том, чтобы не иметь мужчины, это было бы просто *ужасно*».

Давайте поглядим, как РЭПТ помогла Лесли увидеть свои нужды в другом свете, сделать новый, лучший выбор и повернуть течение своей жизни.

Я [А. Эллис] справился с двумя *«должно»* нашей клиентки, сперва показав ей, что хотя установление здоровых взаимоотношений с мужчиной и является достойной целью, но ее ценность как человеческого существа от этого не зависит. Я сказал ей, что она нуждается в любви, внимании и одобрении кого-то другого, чтобы почувствовать себя достойной, из-за того, что не *чувствует* себя достойной сама по себе. Если она начнет лучше к себе относиться и полностью примет себя как есть, то больше не будет чувствовать себя настолько одинокой и опустошенной, когда у нее нет мужчины. Возможно, она будет *хотеть* быть с мужчиной и *наслаждаться* отношениями, но не *нуждаться* в них.

Я объяснил ей два принципа безоговорочного принятия себя. Она могла выбрать видеть в себе хорошего человека просто потому, что она *существует*, или же выбрать не считать себя ни хорошей, ни плохой – вне зависимости от того, достигнет ли она успеха и добьется ли желаемой цели в отношениях с мужчиной.

Относительно неприятных ощущений Лесли из-за одиночества и отсутствия мужчины я сказал: «Эти чувства абсолютно оправданны, поскольку вам нравится быть в паре. Однако если у вас нет того, чего вы желаете, это вовсе не *ужасно*, и вы вполне способны это *вынести*. В жизни существует масса других радостей. Поэтому вы совсем не *обязаны* любой ценой добиваться того, чего желаете, и не *обязаны* становиться глубоко несчастной, когда вам это не удается. Вы можете сожалеть о том, что вы не с мужчиной в настоящий момент, но иметь постоянного партнера всего лишь желательно – а вовсе не необходимо! Если вы перестанете так отчаянно желать найти партнера, от чувства одиночества вас сможет уберечь дружба. А когда вы найдете новую любовь, это случится потому, что вы *желаете* этого, а не потому, что в этом *нуждаетесь*».

После того как мы с Лесли оспорили ее старое иррациональное убеждение, что она *должна* иметь мужчину, чтобы считать себя достойной, и оспорили ее крайнюю необходимость его иметь, она смогла расстаться с Томом. Жизнь с таким мужчиной едва ли можно было назвать достижением; скорее уж преградой. И это определенно не делало ее достойной.

Она решила принимать себя как достойную личность независимо от того, чего ей удалось или не удалось достичь. После того как Лесли усвоила такой взгляд на мир, она начала достигать гораздо больших результатов, чем когда-либо прежде. У нее появились новые увлечения, новые интересные друзья, и вскоре у нее уже была возможность выбирать мужчин. Поскольку у Лесли не было постоянного партнера, она чувствовала сожаление и разочарование, возвращаясь в пустую квартиру, однако нельзя было сказать, что она дошла до крайности – и у нее больше не было чувства пустоты. Она по-прежнему *желала*, чтобы в ее жизни был мужчина, но это больше не было ей *необходимо*.

Вы можете желать, чтобы в вашей жизни был мужчина, но не нуждаться в этом

Если вы до сих пор находитесь в отношениях с абьюзивным партнером из-за того, что очень боитесь остаться в одиночестве, вы можете – вместо того, чтобы верить, что партнер вам абсолютно *необходим* , – постоянно напоминать себе следующие вещи до тех пор, пока не почувствуете полную убежденность.

1. *Ваша ценность как личности зависит от вас самой, а не от любви к вам других людей, тем более если эта любовь оборачивается жестокостью.*

Вы имеете ценность просто потому, что вы – это вы, независимо от того, есть ли у вас партнер. Когда вы безоговорочно принимаете себя, вам больше не требуется одобрение других людей, чтобы чувствовать себя достойной.

2. *Если вы уйдете, то расстанетесь скорее со сказкой, а не с реальностью.*

Оставаясь со своим абьюзивным партнером, вы цепляетесь за сказку, которая никогда не станет явью. Это жизнь в иллюзии. Если вы уйдете от него, действительно ли вам будет так уж не хватать всего этого времени, которое вы проводите, чувствуя себя отвратительно и довольствуясь крохами? Так ли вы хотели провести остаток жизни? Верьте или нет, но у вас больше шансов заполнить свою пустоту оставаясь в одиночестве, чем продолжая жить с абьюзивным партнером.

3. *Ваш партнер не «единственный».*

Возможно, вы считаете, что если уйдете, то потеряете единственную истинную любовь в своей жизни. Что у вас больше никогда не случится такого возбуждения и страсти, в которых, как вам кажется, вы нуждаетесь. Что ваш партнер обладает каким-то магическим качеством, которое делает вас навеки привязанной к нему. Однако зачастую страсть такой интенсивности в действительности является болезненной привязанностью, ошибочно принимаемой за любовь.

Если вы считаете, что ваш партнер – *единственный* человек в мире, которого вы можете любить или с которым можете испытывать радость в сексе, не забывайте, что вы основываетесь на предположении, а не на фактах, и вы будете оправдывать это предположение до тех пор, пока не сдадитесь. Это всего лишь часть воображаемой любовной истории, которую вы создали в своем мозгу.

Еще одна клиентка РЭПТ по имени Эллен прибегла к методике оспаривания, чтобы изменить свое нездоровое мышление. Она была убеждена, что Питер – единственный подходящий для нее мужчина. Это лежало в основе ее болезненной привязанности к нему. Даже несмотря на то что он абьюзивно к ней относился, Эллен ужасно боялась его потерять.

Пройдя терапию, Эллен поняла, что надо делать. Она начала с того, что стала много раз энергично повторять сама себе: «Я не *нуждаюсь* в том, чтобы Питер был в моей жизни. Я не *нуждаюсь* в том, чего хочу. Мне это нравится, я *предпочитаю* , чтобы было так, но лишь моя уверенность в том, что мне это действительно нужно, делает это необходимым для меня».

Постепенно ей удалось превратить свою привязанность к Питеру в сильное желание быть с ним вместе. Возможность *желать* быть с ним вместе, а не *нуждаться* в этом сделала ее более сильной и менее зависимой. Ей удавалось лучше справляться со сложными ситуациями в их взаимоотношениях, зная, что она остается с Питером по собственному выбору и что он не единственный мужчина, которого она могла бы любить.

4. *Вы можете прекрасно справиться в одиночку.*

Несомненно, в том, чтобы рядом был мужчина, есть свои преимущества. Но и в одиночестве вы также можете чувствовать себя вполне комфортно, хотя и несколько в другом ключе. Вы можете делать почти все, что захотите, – видеться с друзьями, преследовать собственные интересы, путешествовать. Вы можете ходить на работу, управлять своими финансами, воспитывать детей – и все это без помощи со стороны партнера.

Хотя, наверное, при наличии помощи делать все это было бы проще, нельзя сказать, что она вам категорически *необходима.* Вы не умрете, если ее не будет. Вы можете переносить свое одиночество и все же управлять своей жизнью и проводить много

радостных часов. Фактически вполне вероятно, что у вас будет больше свободы и больше радости, если рядом не будет человека, отравляющего вам жизнь, вызывающего у вас тревожность и страдания.

5. *Если вы одна, это еще не значит, что вы должны жить без любви, хорошей компании и секса.*

Вначале остаться одной будет непросто и не удастся обойтись без боли – но никто и не говорил, что ваша жизнь отныне будет простой и безболезненной. Главное в том, что, когда вы останетесь одна, ваша боль в итоге закончится. Вы сами поразитесь, какое облегчение почувствуете, когда рядом не будет человека, который постоянно вас расстраивает и разрывает на куски, как быстро вы сможете научиться наслаждаться миром и покоем и как скоро в вашей жизни появятся новые приключения и новые люди, которые заполнят пустоту.

Возможно, вы считаете, что не сможете быть довольны собой, если у вас не будет мужчины. Закат будет не таким прекрасным, сердечная беседа не принесет такого удовлетворения, а отпуск не будет «настоящим» отпуском без мужчины. Однако если вы останетесь одна, это еще не значит, что вы не сможете иметь рядом кого-нибудь, с кем можно будет делиться повседневными событиями, что мир станет менее прекрасным или что вам придется вечно обходиться без беззаботного веселья, хорошей компании и романтических отношений. Это значит лишь, что на настоящий момент вам придется сместить свой фокус с романтической любви на другие, не менее прекрасные типы любви.

Мы можем вас заверить – как могли бы вас заверить ваши друзья, – что вам совсем не обязательно оставаться одной. В мире живут миллиарды людей, и около половины из них взрослые. Многие из них желают дружбы и любви не меньше, чем вы. Некоторые интересуются тем же, что и вы: теми же книжками, фильмами, музыкой, упражнениями. Вы можете найти себе новых друзей, если будете выходить из дома и их искать. Записывайтесь на курсы, вступайте в группы, клубы и организации. Посещайте мероприятия для одиноких людей. Там вас ждут дружеские отношения – и не только для тех, кто *просто интересуется* , но и для тех, кто *проявляет настойчивость* . Именно настойчивость поможет вам отыскать человека, который станет для вас особенным.

Даже страх на какое-то время остаться без секса будет не таким катастрофическим, поскольку «новая вы» вступите в новый мир, в котором любовь имеет множество аспектов и вариаций. Любовь – это в первую очередь вовлеченность в какой-либо процесс. Погруженность в какую-либо сферу деятельности тоже является формой любви. Вы можете любить, например, свою профессию, живопись, музыку, социальную работу. Все это может доставлять чувство удовлетворения – но эти вещи будут для вас доступны только тогда, когда вы перестанете жить воспоминаниями о старой любви. Здесь полезно вспомнить простой закон физики: «Два объекта не могут занимать одно и то же место в одно и то же время». Вам необходимо отпустить свою боль, чтобы освободить место для удовольствия.

Уйдете ли вы от партнера и станете жить сама по себе или останетесь в абьюзивных взаимоотношениях и все равно будете чувствовать себя во многом одинокой – вам будет гораздо лучше, если вы научитесь не испытывать отчаянной *нужды* в том, чтобы быть с мужчиной.

Четыре шага к ослаблению чувства страха

Пэм питала глубочайшее отвращение к вербально абьюзивному отношению со стороны своего мужа, но в то же время испытывала ужас при мысли о том, чтобы разорвать с ним связь и остаться одной. Она прекрасно могла сама позаботиться о себе, но была уверена, что жизнь в одиночестве будет для нее кошмаром и она никогда не окажется любимой и желанной для другого мужчины. В конце концов, ведь у них с Крэйгом не было секса уже несколько лет, и он говорил ей, что это потому, что она уже старая и толстая и больше не привлекает его.

Если вы хоть чем-то похожи на эту женщину и находитесь в такой же ловушке –

ловушке не потому, что вас удерживает партнер или вы зависите от него в финансовом плане, но потому, что вы страшитесь с ним расстаться и остаться в одиночестве, – что вы можете сделать?

Чтобы избавиться от своих иррациональных страхов, вы можете воспользоваться теми же методами РЭПТ, которые использовали, чтобы изменить свои иррациональные убеждения, поскольку ваши страхи основываются на ваших убеждениях. Например, если у вас имеется иррациональный *страх* остаться в одиночестве, он, скорее всего, основан на иррациональном *убеждении* , что одиночество будет для вас сущим кошмаром, чем-то невыносимым.

Следующие шаги помогут вам справиться с любыми имеющимися у вас страхами. Эти шаги идентичны тем, с которыми вы уже познакомились прежде, так что это может служить повторением пройденного. В качестве примера мы возьмем страх остаться в одиночестве.

Шаг 1. *Позвольте себе вступить в полный контакт со своими беспокойными эмоциями.*

Не пытайтесь каким-либо образом отгородиться от своих беспокойных эмоций. Признайте их, ощутите, осознайте их глубину. Поймите, что по большей части это вполне нормальные чувства и что, хотя не все в вашем окружении их разделяют, они есть у миллионов других женщин. Вы не хотите быть одна, в особенности если входите в социальную группу, где нормой является быть с партнером. Вы привыкли быть с одним мужчиной, возможно, на протяжении многих лет. Вам действительно нужны дружеская поддержка, финансовая безопасность, сексуальные отношения и другие преимущества совместной жизни. Так почему бы вам и не жалеть о том, что у вас их нет? Почему бы вам не испытывать страха, что у вас их больше никогда не будет?

Поймите, многие из ваших страхов нормальны и вполне здоровы. Не осуждайте себя за то, что они у вас есть. Честно признайте их наличие. Позвольте себе по-настоящему их почувствовать. Если вы боитесь – вы такая, какая вы есть. Если вы *ужасно* боитесь, прямо-таки в панике – вы по-прежнему такая, какая вы есть. Позвольте себе чувствовать то, что вы чувствуете.

Шаг 2. *Поглядите на я-утверждения, которые вы используете, чтобы создавать свои эмоции, и примите за них ответственность.*

Возможно, вы говорите что-нибудь вроде «Я *не должна* быть одна, потому что это будет так ужасно, что я не смогу этого вынести». Прислушайтесь к тому, что вы говорите себе, и примите за это ответственность. Возможно, абьюзивное отношение сделало вас менее уверенной в себе и вы боитесь множества вещей – в том числе одиночества. Очень хорошо, значит, ваш абьюзер создал вокруг вас атмосферу, породившую неуверенность. Давайте признаем это – и возложим на него ответственность за его абьюзивное отношение.

Но как насчет *вашего* участия в создании ваших страхов? Какова *ваша* роль в том, что вы говорите себе? Что делаете *вы* для создания собственной неуверенности? Как вы подкармливаете свои нескончаемые страхи? Скажите правду: может быть, вы так же боялись бы остаться одна, даже если бы не были «ослаблены» абьюзом? Может быть, вы всегда боялись одиночества? Будьте честны с собой. Поглядите на свои я-утверждения – вашу сторону проблемы, над которой вы имеете контроль, независимо от того, что говорит или делает ваш абьюзер. Он ведь не заставляет вас говорить: «Никто никогда меня не полюбит!» Пересмотрите и признайте свою трактовку происходящего, которая пугает вас до полного паралича и обрекает на положение жертвы в вашей собственной жизни.

Шаг 3. *Посмотрите на те долженствования, обязательства и требования, которые вы добавляете к своим предпочтениям, и признайте их как нездоровые.*

Те же самые нездоровые долженствования, обязательства и требования, которые преувеличивают и закрепляют ваши иррациональные убеждения, также преувеличивают и закрепляют ваши страхи. Когда вы делаете требовательное я-утверждение, например: «Я *не должна* быть одна, потому что это будет так ужасно, что я не смогу этого вынести», вы передаете себе нездоровый, пугающий сигнал. Если вы делаете «предпочтительное» я-

утверждение, вы передаете себе здоровый, ободряющий сигнал: «Я бы в значительной мере предпочла не оставаться одна, *но* мир не рухнет, если это произойдет; *но* это не так уж ужасно и невыносимо; *но* это, скорее всего, будет лишь временно».

Если вы высказываете предпочтения, а не требования, у вас есть выбор, как реагировать на худшие свои страхи – касательно одиночества или чего бы то ни было еще. Предпочтениями можно управлять, с ними вполне можно жить; но требования сделают вашу жизнь несчастной.

Поглядите на высказываемые вами долженствования, обязательства и требования. Не сдавайтесь. Посмотрите, как они порождают ваши страхи, и признайте, что без них вы, скорее всего, не испытывали бы этих эмоций.

Шаг 4. *Энергично оспаривайте высказываемые вами долженствования, обязательства и требования и приходите к рациональным, помогающим ответам, то есть новой эффективной философии.*

Продолжайте находить в себе как рациональные, так и иррациональные убеждения и страхи, оспаривать иррациональные и приходить к новой эффективной философии.

(Старое) иррациональное убеждение: «Я *не должна* быть одна, потому что это будет так *ужасно* , что я не смогу этого *вынести* ».

Оспаривание: «Из чего следует, что мое одиночество обязательно будет таким ужасным, что я не смогу его вынести?»

Ответ (новая эффективная философия): «Это ни из чего не следует. Вполне возможно, я обнаружу, что быть одной не так уж плохо. Фактически мне это даже может *понравиться* . Возможно, я буду наслаждаться покоем и пойму, что мне нравится быть одной и концентрироваться на том, что я хочу и люблю делать. Будет неплохо для разнообразия свести компанию с теми, кому я действительно нравлюсь и кто будет обращаться со мной соответствующим образом. Хотя я и предпочла бы иметь партнера, я как-нибудь проживу и сумею быть счастливой и получать удовольствие от множества других аспектов моей жизни. Я, несомненно, не обязана и дальше продолжать себя пугать грядущим одиночеством».

Оспаривание: «Каких результатов я добьюсь, если буду продолжать придерживаться своего старого иррационального убеждения?», «Поможет ли мне эта мысль получить то, что я хочу?», «Поможет ли мне это чувствовать себя так, как я хочу себя чувствовать?»

Ответ (новая эффективная философия): «Если я продолжу придерживаться своего старого иррационального убеждения, мне будет труднее принять рациональное решение относительно того, уходить мне от партнера или остаться. Если я даже уйду, мое старое иррациональное убеждение заставит меня и дальше чувствовать себя напуганной и несчастной. Оно никогда не даст мне того, чего я желаю, и не поможет мне чувствовать себя так, как я хочу».

Вывод: «Поскольку я теперь вижу, что мое старое иррациональное убеждение не соответствует истине, нелогично, не доставит мне желаемого и разрушительно для меня самой, я откажусь от него и заменю его новым рациональным убеждением».

(Новое) рациональное убеждение: «Хотя я и *предпочла бы* не оставаться одна, не будет ничего ужасного, если это произойдет, и я вполне смогу это вынести. Возможно, мне даже понравится».

Теперь, когда мы разобрались со страхом остаться в одиночестве, поговорим о двух других самых сильных страхах, связанных с разрывом отношений: страхом перемены и страхом неизвестности.

Страх перемены и страх неизвестности

Все восхищаются теми, у кого хватило смелости отказаться от привычного и попробовать что-нибудь новое – например, прожив полжизни, сменить род деятельности или переехать в другой город, где нет знакомых. Однако большинство людей все же рабы привычки. Им нравятся приключения и новые впечатления, но при этом они чувствуют себя

комфортнее в своем обычном образе жизни, поскольку он уже известен и обладает собственным ритмом. Даже если этот образ жизни не очень устраивает, его бывает сложно изменить.

Чем большую неуверенность люди ощущают, тем больше им требуется стабильность и знакомые шаблоны, когда ты знаешь, чего ожидать. В особенности это касается тех, кто пребывает в абьюзивных отношениях. Эти отношения становятся привычным укладом, который кажется менее болезненным, чем перемены и неизвестность. Каким бы мучительным ни был привычный уклад, эти мучения уже известны, как известно и то, что это можно перетерпеть. Страх, что перемена образа жизни может привести к чему-то гораздо более худшему, часто держит людей на месте. Они считают: «Дьявол, которого ты не знаешь, гораздо страшнее того, который уже известен».

Так было и с Кэти. Изменить привычный уклад, рискнуть и попытаться жить по-новому – такие идеи казались ей исключительно опасными. Она была настолько забитой, живя со своим мужем Тоддом, что не могла применить ничего из того, что узнала, чтобы как-то улучшить ситуацию. Она не могла даже набраться храбрости выйти из комнаты, когда Тодд начинал ее обижать, так она была запугана. Кэти понимала, что необходимо что-то изменить, но когда она думала о том, чтобы ответить Тодду как-то по-другому, или мечтала о том, чтобы уйти от него, ее страхи каждый раз останавливали ее. Оставив все как есть, она по крайней мере знала, чего ей ожидать.

Как же Кэти справилась со своим страхом перемены – и как это возможно в вашем случае? Парадоксально, но ключом является сама перемена. Ваш страх относительно перемен в отношениях или в жизни, если вы уйдете от партнера, ничем не отличается от всех других страхов. Когда вы боитесь что-то сделать, ваш страх вызван тем, что вы придумываете ужасные последствия, а потом уверяете себя, что, если эти ужасы действительно случатся, вы будете не в состоянии с ними справиться. Конечно же, опасности могут быть и *реальными* – например, если вы едете на велосипеде, вы можете упасть и удариться. Если вы начнете иначе разговаривать с партнером, он может разозлиться. Если вы уйдете от него, вы можете оказаться в одиночестве или найти другого абьюзивного партнера. И если вы позволите этим опасностям занимать слишком большое место в вашем уме, вы будете бояться сесть на велосипед, бояться возразить своему партнеру, бояться уйти от него.

Но бояться перемен тоже опасно. Если вы *не* ездите на велосипеде, *не* пытаетесь обуздать своего партнера, *не* уходите от него, это только увеличивает ваши страхи. И чем дольше вы будете ждать, тем труднее вам будет действовать. Решение заключается в том, чтобы заставить себя сделать то, чего вы боитесь, пройти через свое чувство дискомфорта и убедиться, что, что бы ни случилось, вы так или иначе можете с этим справиться. Большинство «опасностей» преувеличены.

В конце концов, предполагая, что ваш партнер не станет прибегать к физическому насилию, если вы отважитесь изменить свое отношение к нему, он вряд ли сможет сделать что-то больше того, что уже сделал. Возможно, он станет еще громче кричать. Возможно, он выйдет из себя и устроит сцену или будет молча испепелять вас взглядом и обращаться с вами холодно на протяжении длительного времени. Но это все равно неизбежно, вне зависимости от того, будете вы ему противостоять или нет.

Поскольку страх перемены – это на самом деле страх того, насколько вам удастся справиться с новыми ситуациями и условиями, лучшим способом утихомирить этот страх будет заставить себя изменить хотя бы какие-то вещи в своей жизни. Смелость сделать то, чего ты боишься, – это словно мышца в вашем теле; чтобы она была сильной, ее необходимо тренировать. Вам следует рискнуть перетерпеть временные неудобства, чтобы в конечном счете ваша жизнь стала более комфортной.

Поэтому тренируйте свою храбрость, делая то, чего вы боитесь. Подумайте – подумайте по-настоящему, – что действительно может произойти, если вы это сделаете. А затем подумайте о скрытых опасностях, ждущих вас, если вы *не станете* этого делать: летаргии, развивающейся тревожности, отсутствии роста и развития. Подумайте о том, как

вы разбазариваете свою жизнь на беспрестанные страхи и инертность. Что в действительности является худшим злом – сидеть сложа руки или все же рискнуть?

Начните с небольших шагов, изменяя отдельные привычные шаблоны вашего поведения. Пойдите на работу другой дорогой, сделайте покупки в другом магазине. Затем-перейдите к относительно незначительным действиям, которые вы находите неудобными для себя: поговорите с кем-нибудь в очереди, посетите вечеринку, где вы никого не знаете, сходите в одиночку в кино или ресторан. Вы сами увидите, что не только переживете эти испытания, но и справитесь с ними лучше, чем вам казалось. Двигаясь дальше и пытаясь менять другие вещи, вы можете наделать ошибок, но и ошибки смогут вас многому научить. Со временем вы станете сильнее и, возможно, даже начнете находить удовольствие в том, чтобы приносить в свою жизнь что-то новое и непривычное.

Начав с маленьких шагов, Кэти добилась грандиозного успеха. Она боялась как-либо менять свое обращение с Тоддом, но еще больше боялась подумать об уходе от него. На терапии она узнала, что, прежде чем сталкиваться с большими страхами, она может потренировать свою храбрость, вынуждая себя производить менее серьезные, менее угрожающие изменения.

Поскольку Кэти почти всегда испытывала неловкость, разговаривая с незнакомыми людьми, она решила попробовать изменить свой подход к людям, которых она встречала в повседневной жизни. Понимая, что она станет нервничать и не сможет на месте придумать, что сказать, Кэти запланировала свои реплики заранее. И затем, вместо того чтобы держаться сама по себе, как она обычно делала, стоя в очереди в банке или на рынке, она начала заговаривать с людьми. «Очередь сегодня такая длинная! Вы не знаете, здесь всегда по пятницам так людно?» «Мне нравится ваша прическа; скажите, пожалуйста, где вы подстриглись?» Вскоре Кэти обнаружила, что люди в большинстве своем вполне приветливы и дружелюбны, и такие разговоры стали ей по-настоящему нравиться.

Расхрабрившись, Кэти решила, что следующим шагом будет излечиться от трепета, который она чувствовала перед людьми, которые, как ей казалось, были «лучше» нее в силу полученного ими образования или приобретенного общественного положения. Она присоединилась к женскому церковному кружку своего прихода и заставила себя войти в комитет, несколько членов которого были людьми как раз того типа, который обычно вызывал у нее неуверенность.

На первом собрании комитета она чувствовала себя неловко и не участвовала в обсуждении, пока, уже под конец, ей не пришлось ответить на заданный вопрос. И она обнаружила, что не умерла и никто не высказал ей порицания. Более того, одна из женщин сказала: «Хорошая мысль. Я об этом не подумала». На следующем собрании Кэти заставила себя задать вопрос, а также прокомментировать одно из выступлений. Она была удивлена, когда позднее женщины стали спрашивать ее мнения и по другим вопросам. Несколько собраний спустя у нее уже появились подруги, а ведь она боялась, что ее вообще не примут в этот узкий круг.

То, что Кэти удалось изменить стиль своего поведения и победить свой страх, придало ей достаточно сил, чтобы пойти на еще больший риск и устроить еще бóльшую перемену в своей жизни. Она попыталась, используя свои новые навыки общения, найти лучшую работу. До этого она трудилась секретаршей в приемной и мало что умела. Кэти сходила на несколько собеседований, чтобы получить место ассистента по административной части. Поначалу ничего не вышло: Кэти недоставало образования и опыта работы. Но она окончила вечерние курсы в местном колледже и попробовала найти новую работу снова. После нескольких отказов Кэти не отчаялась. Она проявила упорство и в итоге наконец получила то место, которого добивалась. На службе Кэти вначале чувствовала себя неуверенно, но не сдавалась, и вскоре все наладилось.

После того как страх перед переменами и новыми ситуациями уменьшился, Кэти оказалась в состоянии оказать сопротивление Тодду и сказать ему, что, если он будет и дальше ее оскорблять, она не станет с этим мириться и уйдет от него. Вначале муж был

настолько потрясен, что стал вести себя получше, но вскоре снова взялся за старое, после чего Кэти ушла.

Несмотря на то что Кэти чувствовала себя очень неуютно, она не вернулась к Тодду. То, что ей удалось преодолеть свой страх и завести новых подруг, подстегнуло ее храбрость, и она начала заводить друзей и среди мужчин. Спустя несколько месяцев она уже чувствовала себя гораздо увереннее и была готова начать счастливую новую жизнь.

Боясь, что может потерять ее навсегда, Тодд снова стал тем обаятельным и любящим человеком, в которого Кэти когда-то влюбилась. Он клялся, что выучил урок, исправился и больше не будет ее обижать. Хотя искушение вернуться было сильным, Кэти ему не поддалась. Она знала несколько женщин, которые в сходных обстоятельствах вернулись к вербально абьюзивным партнерам, а те спустя непродолжительное время вновь начали их оскорблять. В конце концов Кэти сказала Тодду, чтобы он больше ей не звонил, и развелась с ним.

Возможно, вы никогда не будете чувствовать себя по-настоящему комфортно, что-то меняя в своей жизни, а возможно, привыкнете к переменам и полюбите их. Но в любом случае вы сможете преодолеть свой ужас перед изменениями, чтобы больше не попадать в неприятные ситуации. Каждый раз, когда вам удастся успешно осуществить какую-либо перемену, вы будете чувствовать себя сильнее и меньше бояться. Понимание того, что вы можете с этим справиться и что перемены зачастую значительно улучшают вашу ситуацию, придаст вам смелости для новых действий.

В этой главе мы описали начало процесса разрушения стены страха, из-за которой вы чувствовали себя бессильной, – стены, созданной из отдельных страхов, настолько плотно упакованных, что вы даже не всегда могли отличить один от другого. Теперь, когда вы видите их по отдельности, вы можете преодолеть свои страхи один за другим.

Прежде чем перейти к следующей главе, попробуйте оспорить один из ваших страхов. В качестве руководства вы можете использовать пример оспаривания, приведенный выше (когда речь шла о страхе остаться одной). А затем мы обсудим еще одну категорию страхов, преследующих женские умы и удерживающих женщин в абьюзивных отношениях.

13. Усмирить другие навязчивые страхи

Даже если вы уже начали использовать методы РЭПТ и поведение вашего партнера не вызывает у вас таких переживаний, как раньше, возможно, по-прежнему есть вещи, которые продолжают вас будоражить. Мысли о разрыве отношений порождают множество новых поводов для возникновения страха и беспокойства.

В ряду самых разрушительных находятся иррациональные страхи, в спокойные минуты проникающие в ваш мозг и приносящие с собой тревожные, яркие картинки: вот вы невыносимо мучаетесь из-за того, что отказались от своего «прекрасного принца», а вот он, невероятно счастливый и довольный, в объятиях другой женщины… Такого рода прилипчивые страхи могут парализовать вашу волю, и вы так и не сможете решить, стоит уходить или нет. Как мы уже говорили, если вы хотите сделать правильный выбор относительно того, надо ли вам разрывать отношения, на первом месте должны стоять рациональные рассуждения, а не ваши страхи. В этой главе мы поможем вам справиться с вышедшими из-под контроля воображаемыми сценариями будущего.

Страх, что боль от расставания окажется больше, чем вы можете вынести

Эмоциональные и практические аспекты расставания с абьюзивным партнером могут вызвать чувство ужаса. Вы можете бояться боли как от того, что вас больше *нет* с вашим партнером, так и от того, что вы вынуждены *жить* в мире без него.

Давайте рассмотрим эмоциональную боль от того, что вашего партнера больше нет

рядом. Каким бы абьюзивным он временами ни был, одна мысль о том, что у вас его больше вообще не будет, может вызвать сильную внутреннюю, «животную» реакцию, в особенности если вы верите, что все еще любите его. Одной необходимости отказаться от волшебной сказки, которой, по вашим представлениям, должна была быть ваша совместная жизнь, достаточно, чтобы у вас сжалось в горле, стиснуло живот, а из глаз покатились слезы отчаяния. Возможно, вы считаете, что не сможете перенести такую утрату. Однако вы сможете. Другие люди смогли – сможете и вы. Каким образом? Благодаря использованию ваших новых методов РЭПТ, которые помогут вам взять под контроль свои мысли и напомнить себе, что ваше рациональное решение спасти себя от жизни, полной несчастий, должно победить бушующие эмоции и сомнения.

Примером может стать история Мэрилин. Она находилась в абьюзивных взаимоотношениях, но все же оставалась с партнером, потому что ужасно боялась боли от расставания с ним. Каждый раз, когда она думала о такой возможности, она чувствовала себя подавленной. Мэрилин ощущала то же самое одиночество, ту же боль от нападок своего мужа, тот же страх того, что может принести следующий момент, ту же озабоченность благополучием своих детей и тот же страх расставания и неуверенность относительно своего финансового положения, которые, возможно ощущаете и вы. И кроме того, она чувствовала кое-что еще: сильную эмоциональную связь со своим мужем, разорвать которую была неспособна даже в воображении.

В отличие от многих женщин, попавших в такую же ситуацию, в распоряжении Мэрилин имелось мощное оружие: РЭПТ. Следуя принципам РЭПТ и пользуясь РЭПТ-методиками, она поняла, в чем заблуждалась, и туман начал рассеиваться. Она узнала, что имела нездоровую эмоциональную привязанность к своему мужу. Также Мэрилин поняла, что все возможные наихудшие сценарии развития событий существовали только в ее воображении. Неудивительно, что она чувствовала себя опустошенной.

Мэрилин оспорила свои страхи и составила список преимуществ и недостатков разрыва отношений. Она вспомнила о годах страданий и заглянула в свое будущее. А потом, набрав в грудь воздуха, заставила себя совершить прыжок вслепую, основанный на чистой вере. Поскольку ее муж отказался освободить дом, Мэрилин забрала детей и перебралась к своим родителям. У нее было такое чувство, будто у нее оторвали какую-то часть ее души, и ее жизнь перевернулась вверх дном.

Первые дни были тяжелыми, безумными, непривычными. Мэрилин чувствовала себя потерянной. Она предавалась воспоминаниям, плакала и сомневалась: «Может быть, я все же сделала ошибку? Как я собираюсь заботиться о семье, если мне не будет хватать алиментов и пособия на ребенка? Вырастут ли мои дети нормальными? Кто я такая без него? Что собираюсь делать со своей жизнью?»

Но жизнь расставила все по местам. Мэрилин обнаружила, что дети разговаривают и смеются: они больше не боялись, что отец станет их ругать. Да и на саму Мэрилин никто больше не кричал. Ей больше не нужно было трястись от страха. Спустя недолгое время она перестала предаваться воспоминаниям и плакать, а занялась обустройством своей новой жизни.

Она нашла работу. Нашла квартиру для себя и детей. Обрела желанные мир и покой. Она променяла часы готовки на обеды навынос из местной забегаловки. Она отказалась от великолепных отпусков на модных курортах ради летних воскресных вечеров на пляже. Но теперь она сама управляет своей жизнью и знает, что дальше будет становиться все легче. Уже сейчас в ее жизни все хорошо.

Страх, что вы не сможете вынести того, что он будет с другой женщиной

Даже если вы были до глубины души оскорблены его поведением и в конце концов решили, что вы больше не хотите быть с вашим абьюзивным партнером, вам по-прежнему может быть невыносима мысль о том, что он может быть с кем-то другим. Поразительно, как

быстро испаряется воспоминание о боли, которую вы так часто ощущали в его присутствии, стоит лишь вам представить его в объятиях другой женщины.

Такая проблема была у Стэйси. Три года у них с Эриком были чудесные отношения. Их любовь друг к другу, дружба, сексуальная жизнь и участие в делах общества – все было замечательным. Время от времени Эрик расстраивался из-за каких-нибудь мелочей, но Стэйси считала, что плохие моменты случаются у всех. Она прощала мужу все, думая, что он, возможно, просто слишком много работает.

Когда бизнес Эрика пришел в упадок и Стэйси стала приносить в дом больше денег, чем он, партнер радикально изменился. Все, что у них прежде было хорошего, постепенно портилось – за исключением секса. Эрик считал, что все происходит по вине Стэйси. Он был подавлен и зол из-за своих проблем в бизнесе и вымещал зло на Стэйси, жестоко критикуя ее. Даже не думая обвинить хоть в *чем-нибудь* себя, он во всем винил *ее* . Те ее качества, которые он прежде восхвалял, теперь подвергались осуждению. Активная социальная жизнь, которую она всегда с таким энтузиазмом устраивала и которая доставляла ему такое удовольствие, теперь оказывалась причиной того, что он отвлекается от работы, а также увеличения расходов. Смышленость и деловая сметка, которые привлекли Эрика в Стэйси и которые он в первые годы так ценил, теперь вызывали его негодование.

Но Стэйси не была уверена, что проблема была исключительно в Эрике. Может быть, она действительно, как он часто жаловался, не принимала его бизнес всерьез. Может быть, общественная жизнь действительно требовала слишком много времени и средств. Может быть, ей не стоило так много рассказывать партнеру о том, как хорошо у нее идут дела на работе, когда у него самого столько проблем… Может быть… Может быть…

Стэйси надеялась, что, если дела у Эрика пойдут в гору, он перестанет плохо с ней обращаться. Но когда это случилось, все осталось по-прежнему. Что бы ни предлагала Стэйси, Эрику ничего не нравилось. Он отказывался что-то менять. Устроив очередной скандал, он буквально расцветал, а Стэйси чувствовала себя все хуже и хуже. Может быть, у него что-то не в порядке с психикой? Может быть, Эрик ревновал к ее успеху и намеренно пытался ее принизить? Может быть, он больше ее не любит? Может быть… Может быть…

Поговорив со своей лучшей подружкой, Стэйси осознала, что, хотя она и далека от совершенства, Эрик к ней несправедлив. Наступил день, когда ее терпение лопнуло, и Эрик это понял. На некоторое время он стал очень приветливым. Правда, ненадолго. Эта игра продолжалась на протяжении нескольких лет. У Стэйси был великолепный секс, за который ей приходилось жестоко расплачиваться.

Когда Стэйси пришла на терапию, она была в плохой форме, но быстро выучила методы РЭПТ и начала их применять с большим успехом. Прошло немного времени, и она оказалась готова постоять за себя. Стэйси решила дать Эрику еще несколько месяцев, настаивая, чтобы он прошел терапию. Однако он по-прежнему отказывался обращаться за помощью, и через какое-то время Стэйси поняла, что больше так продолжаться не может. Она не могла быть счастливой с Эриком и, скорее всего, будет несчастной без него – но менее несчастной, чем теперь. У нее имелся выбор. На работе она не стала бы мириться с подобной напряженностью и несправедливой критикой, не станет мириться с ними и дома.

По мере того как назначенная Эрику дата приближалась, Стэйси начали одолевать сомнения. Тяжкие сомнения. Она проигрывала в голове все возможные мрачные последствия для себя – и великолепные для Эрика. Предположим – просто предположим, – что он действительно тотчас же найдет себе другую женщину, как он постоянно грозится. Она представляла себе его, безумно счастливого, с одной из знакомых одиноких женщин – или с какой-нибудь другой, с которой он, несомненно, познакомится после того, как Стэйси его оставит. Может быть, это будет его секретарша Даниэль, которая просто из кожи вон лезла, чтобы ему угодить? Или, может быть, его прежняя подружка Патти, на которой он когда-то чуть не женился? Или одна из их общих знакомых – например, Элизабет, у которой была куча денег? Эрику бы они не помешали. Многие из воображаемых картин, которые рисовала себе Стэйси, были явно нереальными, вряд ли Эрик мог рассчитывать на столь блестящие

партии.

Такие женщины, как Стэйси, часто представляют себе, как их партнер, каким бы абьюзивным он ни был, находит счастье с другой женщиной – женщиной, которую они действительно знают, или просто придуманной. Они страдают, представляя все, чего у них без него никогда не будет, и мучают себя тем, что сами дали ему свободу исполнять мечты какой-то другой женщины. Они боятся, что другие люди решат, будто что-то было не в порядке с *ними* , видя, как их бывший партнер счастлив с другой.

Может быть, у вас тоже есть такая склонность? Может быть, вы тоже представляете вечное блаженство своего абьюзивного партнера после того, как вы его покинете и он встретит кого-то еще? Может быть, вы считаете, что он, научившись на своих ошибках с вами, с другой женщиной будет вести себя по-другому? Если так, то вы, конечно же, чувствуете необходимость оставаться с ним – и продолжать страдать. Чтобы справиться с подобными паническими мыслями, вам следует осознать, какой нелепой чепухой вы забиваете себе мозг, и разобраться, как обстоит дело в действительности.

1. *Нелепо думать, будто ваш партнер может быть безумно счастлив в чудесных взаимоотношениях с другой женщиной.*

Действительно ли ваш абьюзер сможет найти вечное блаженство с кем-то другим после того, как вы от него уйдете? Вы можете так думать, и он тоже – поначалу. Но вскоре его привычка находить недостатки и подвергать их жесткой критике и оскорблениям неизбежно проявится и в новых отношениях. Этот человек способен лишь на ограниченное количество счастья ввиду своих неразрешенных проблем и гнева, который правит его жизнью и отравляет его отношения с людьми. Никакая женщина, ни даже десяток женщин, никакая связь ни с одним человеком в мире не смогут дать ему продолжительное и полное счастье и внутреннюю умиротворенность.

Его абьюзивное поведение – это болезнь, которая следует за ним, куда бы он ни пошел. Он может считать, что все его проблемы происходят от вас и уйдут вместе с вами. Однако вскоре он поймет, что причина, уничтожившая ваши отношения, никуда не делась, что ему снова нужно что-то делать. Так что забудьте о невероятном счастье, которое он якобы сможет испытывать с кем-то другим. Он будет все так же бороться со своими внутренними демонами. Его новые отношения, скорее всего, будут основываться на все том же искаженном чувстве влюбленности и будут так же разрушены его невыносимыми манипуляциями.

Но давайте предположим, что вопреки всем вероятностям ваш партнер действительно найдет свое счастье с другой женщиной. Допустим, она окажется для него идеальной партнершей и горшочек найдет свою крышечку. Предположим, что это так, и вам невыносима эта мысль. Но разве бы вы сумели быть счастливой, если бы остались с ним? Разве то, что *другая* женщина счастлива с ним, невзирая на его абьюзивное отношение, означает, что *вы* тоже каким-то образом были бы счастливы, если бы остались? Вы *уже были* с ним – и не были счастливы; поэтому-то вы от него и уходите. Вы знаете, что заслуживаете лучшего. Важно, сможете ли *вы* быть счастливы, живя в абьюзивных отношениях, а не будет ли счастлива какая-то другая женщина.

2. *Нелепо полагать, будто ваш партнер сочтет свою новую партнершу настолько чудесной, что не будет абьюзивно к ней относиться.*

Может ли ваш абьюзер найти для себя идеальную женщину после того, как вы с ним расстанетесь, и может ли она быть настолько идеальной, что он не станет к ней плохо относиться? И да, и нет. Он действительно может найти женщину, которую будет считать идеалом, и поначалу они, возможно, будут подходить друг к другу, как две горошины в стручке. Однако даже если ему сперва удастся быть приветливым и обаятельным, это будет продолжаться недолго. Пройдет какое-то время, и он начнет обижать ее так же, как он обижал вас. У него имеется уже установившаяся привычка – сначала завлекать женщину в свои сети, а потом пожирать ее. Маловероятно, что он прекратит свое абьюзивное поведение, если не предпримет необходимые шаги, чтобы измениться, – те самые шаги, которые он

сейчас отказывается делать, даже несмотря на то, что его отказ может стоить ему отношений с вами.

Даже если новая подруга вашего партнера окажется более покорной, чем вы, будет выполнять 110 % всего, что он требует, соглашаться со всем, что он говорит, будет красива, деятельна, умна и вообще семи пядей во лбу – он все равно будет так же абьюзивно относиться к ней, как относился к вам. Никакая женщина в мире не может быть достаточно совершенной, чтобы дать абьюзеру длительное удовлетворение, а тем более «счастье».

3. *Нелепо думать, будто новая подруга вашего партнера будет невероятно счастлива с мужчиной своей мечты – вашим «прекрасным принцем».*

Есть ли у вашего партнера хорошие черты? Несомненно! Порой он даже бывает таким обаятельным, чудесным и любящим, о ком любая женщина может только мечтать. Однако помните, что все эти прекрасные качества прекрасно уживаются с негативными чертами. Новая партнерша может поначалу думать, что наконец встретила мужчину своей мечты, однако со временем он найдет в ней недостатки, начнет вести себя иррационально и выплескивать на нее свой гнев точно так же, как делал с вами.

Может быть, ее привлекут в нем какие-то хорошие черты – те же самые, из-за которых вы не могли разорвать с ним отношения и о которых, как вы боитесь, будете всегда с сожалением вспоминать. Однако ей также достанется и все плохое – то, из-за чего вы чувствуете себя такой несчастной. Все это подается в комплекте, иначе вы не думали бы о том, чтобы с ним расстаться. Не забывайте о том, что его новая партнерша приобретет в итоге и все ваши старые проблемы. Она будет следующей жертвой, новой свалкой для его абьюзивных эмоций. Ей достанутся отбросы и объедки, оставшиеся от вас.

Так же, как и вы, она через какое-то время устанет от эмоциональных «качелей» и начнет пытаться найти дорогу к самой себе и своему душевному здоровью. И так же, как и вам, ей придется принять решение: уходить от него или оставаться и начать работу над ограничением своих страданий и созданием собственного внутреннего покоя.

4. *Нелепо верить, будто с вами что-то не так, если у вашего партнера «замечательные» отношения с кем-то другим – такие, каких не получилось с ним у вас.*

То, что ваш партнер будет с другой женщиной, вовсе не означает, что с вами что-то не в порядке или что она «лучше» вас. Это означает только, что она заняла ваше место – на первой ступеньке их отношений. Он любит ее, как прежде любил вас. Он счастлив, находясь рядом с ней, как прежде был счастлив рядом с вами. И со временем он начнет ее обижать, как прежде обижал вас. И тогда их отношения тоже перестанут быть такими уж замечательными. Абьюзеры занимаются абьюзом, с кем бы они ни были.

Допустим, он не был вами доволен. Он хотел бы, чтобы вы были другой, чтобы у вас было больше каких-то качеств. Но кто дал ему право распоряжаться и устанавливать стандарты, кто хорош, а кто не очень? Разумно ли вам судить о себе по его искаженному восприятию?

Вы не одна несете ответственность за состояние ваших взаимоотношений с партнером. Вы сделали все, что только могли, чтобы снова их как-то наладить. Даже если вы сожалеете о каких-то своих словах или поступках и не желали бы их повторять со следующим партнером, это еще не значит, что с вами что-то не так из-за того, что вы подобным образом реагировали на абьюз. Вероятно, пребывание с вашим партнером вытащило наружу ваши самые плохие черты. Однако сейчас уже бесполезно ругать или осуждать себя за прошлые действия – вы сделали все, что могли на тот момент. Никакие ваши поступки не улучшили бы ситуацию. Только *он* мог бы ее улучшить – если бы прекратил свое абьюзивное поведение.

В любом случае, вы неизбежно должны были потерять какую-то долю своей терпимости к нему, поскольку она основывалась на его потребности в жертве и вашей уязвимости к его абьюзивному поведению. После того как вы отказались и дальше играть эту роль, та часть вашей терпимости умерла. Поэтому он нашел себе кого-то другого на вашу старую роль.

Самое важное, что вы должны вынести из своего опыта, – это понять, чего нельзя делать, с чем нельзя соглашаться, в какие ловушки нельзя попадать в будущем. Жизнь продолжается! Вот что важно, а вовсе не то, что случится дальше с вашим партнером. К настоящему моменту ваши приоритеты и критерии должны были измениться, так что вы больше никогда не поставите себя в такое положение, чтобы подвергаться абьюзу в самых своих интимных взаимоотношениях.

Страх, что вы никогда не сможете полюбить другого так, как любили его

Возможно, вы считаете, что ваш абьюзивный партнер – ваша единственная настоящая любовь, и уверены, что уже никогда не полюбите так же сильно.

Именно так Кэрол думала о Билле. С первого момента их встречи он был ее «рыцарем в сверкающих доспехах». Он был высоким, сильным, смелым, и казалось, знал, как делается все что угодно. Когда он заключил ее в объятия, она почувствовала себя любимой и защищенной. Даже теперь, когда изредка он ведет себя хорошо, ей кажется, что он – единственный. В плохие моменты, однако, он ведет себя настолько отвратительно, что она не может поверить, что это один и тот же человек. Тем не менее он был единственным, кого она так любила. А вдруг она больше никогда – о, никогда! – не сможет полюбить так же сильно?

Кэрол ненавидела Билла, по-настоящему ненавидела, когда он принимался ее пилить. Однако все остальное время она его любила, по-настоящему любила. Каждый раз, когда он терял контроль над собой, она была исполнена решимости не оставаться с ним больше ни секунды. Однако ей была невыносима мысль о том, чтобы быть от него вдалеке, ей казалось, что она никогда не сможет его кем-нибудь заменить. Поэтому она вновь и вновь отговаривала себя от разрыва отношений.

Если ваша ситуация похожа на ту, в которой оказалась Кэрол (и миллионы других женщин), вероятно, вы достигли критической точки, когда вы готовы уйти, но не можете на это решиться. Если это так, вы можете прибегнуть к вашей методике оспаривания, ведя с собой приблизительно такие диалоги:

«Да, я действительно люблю своего партнера больше, чем когда-либо любила другого человека, и я не могу знать наверняка, полюблю ли вновь кого-нибудь с той же глубиной. Однако та любовь, которую я питаю к нему, – нездоровая любовь. Другим людям удается найти любовь снова; нет причин, по которым это будет невозможно и для меня. В моей новой жизни у меня будет множество возможностей познакомиться с новыми людьми. Вполне вероятно, это лишь вопрос времени, когда я встречу кого-то подходящего. Я знаю, что способна на сильную любовь. И на этот раз я постараюсь найти того, кто будет способен любить меня глубокой, постоянной и чистой любовью. И если случится так, что я все же не смогу найти кого-то другого, я буду чувствовать печаль и разочарование, но мир от этого не рухнет. Я не умру от этого. У меня по-прежнему останутся дружба и понимание других людей, и я по-прежнему смогу получать радость от своей жизни – жизни, свободной от абьюза!»

Страх, что вы ему необходимы и он без вас не выживет

Несмотря на частые обиды со стороны своего партнера, вы считаете, что все же нужны ему, что без вас он не сможет как следует позаботиться о себе, что если вас не будет рядом, он будет отчаянно одинок и, возможно, впадет в глубокую депрессию. Каждый раз, когда вы пытаетесь разорвать отношения, он говорит, что «не может без вас жить», и умоляет дать ему еще один шанс. И вы остаетесь, поскольку чувствуете себя виноватой.

Вызывать чувство вины – излюбленное оружие абьюзеров. Ваш партнер, скорее всего, будет готов прибегнуть к любым необходимым средствам манипуляции, чтобы заставить вас остаться. Поскольку он испытывает огромный страх быть покинутым, он будет умолять вас,

прикидываться жалким и беззащитным, обещать, что больше никогда не скажет вам дурного слова. Или, возможно, он станет вам угрожать, или попытается иначе воспрепятствовать вашему уходу. Абьюзеры прекрасно умеют держать своих партнеров при себе. Это одно из их отличительных свойств, и вы только играете на руку своему партнеру, когда чувствуете себя виноватой и позволяете чувству вины влиять на ваши решения.

Допустим, однако, что по какой-то причине ваш партнер *действительно* не может обходиться без вас. Допустим, он *действительно* впадет в депрессию и растеряется без вашей помощи и поддержки – поначалу. Но так или иначе он выживет. Вы вполне можете уйти от него и по-прежнему остаться хорошей, ответственной личностью. Вы можете даже испытывать жалость и сожаление по поводу его затруднительного положения – но *все же* не чувствовать себя виноватой.

В его системе отсчета, разумеется, вы окажетесь плохой и кругом неправой – но вас должна волновать *ваша* точка зрения, а не его. Красть нехорошо; но можно ли сказать, что вы нехорошо поступаете, если зовете полицию, когда вас пытаются обокрасть? Разве у вас нет прав? Разве вы не имеете права защищать себя от зла? Да, конечно, человек, который пытается вас обокрасть, может рассказать вам печальную историю своей жизни, и вы почувствуете к нему жалость. Вероятно, для него будет крахом, если вы позовете полицию и его арестуют. Неужели же тот же принцип не относится к «вреду», который вы нанесете своему абьюзеру, если уйдете от него, чтобы спасти себя?

Возможно, вам все еще кажется неправильным разорвать отношения со своим партнером, если он находится в реальной опасности развития депрессии или «не может без вас жить»? Однако что можно сказать о еще более неправильной ситуации, в которой вы позволите ему и дальше регулярно вас унижать? Может быть, вы и не рассыплетесь на куски, если останетесь с ним. Может быть, вы даже сможете получать некоторое удовлетворение от жизни, невзирая на его абьюзивное отношение. Может быть, вы гораздо сильнее него и более способны смириться с его оскорблениями, чем он – с вашим уходом. Не имеет значения. Его жестокое обращение с вами, пускай оно даже только на словах, – дурно, неправильно, неэтично, аморально, отвратительно, несправедливо и ничем не вызвано. Ваш уход, к чему бы он ни привел, несомненно, является меньшим злом – и это *его* вина, что такая мера оказалась необходимой. У вас есть моральное право (не говоря уже о праве на самозащиту) сделать такой выбор.

Пускай ваш абьюзивный партнер жалеет себя сколько ему заблагорассудится. Пусть умоляет вас остаться – это его право. Но и *вы* имеете полное право спастись от него бегством.

Страх, что вы слишком долго медлили и не успеете спасти ваших детей

Возможно, действительно было бы лучше, если бы вы раньше ушли от партнера. Ваши дети не были бы вынуждены расти в абьюзивном окружении, в постоянном страхе, получая абсолютно неверное представление о том, что значит любовь, семья и супружеские отношения.

Конечно же, ужасно, что ваши дети были вынуждены страдать. Плохо, что у вас так долго не хватало душевных сил или ясности сознания, чтобы уйти, что вы не были готовы сделать это раньше. Но теперь нет способа вернуть то, что произошло. Хотя вы, возможно, и знали, что будет лучше уйти, но не могли собраться с духом, чтобы это сделать. Или же у вас могли быть веские причины, чтобы остаться на какое-то время – например, вам нужно было пройти профессиональное обучение. В любом случае, ваши дети пострадали. Но тот факт, что они страдали, а вы не смогли прекратить их страдания, еще не делает вас плохой или никчемной личностью.

Вы хотели вырастить своих детей в обстановке любви и сделали все, что могли, чтобы это произошло. Вы приложили все усилия, чтобы оказывать своим детям поддержку и защищать их от своего абьюзивного партнера. Если вы теперь будете упиваться своим

чувством вины и стыда, это лишь усугубит проблему, но никак не решит ее. Это лишь продлит ваши страдания и истощит ваши силы, столь необходимые, чтобы изменить жизнь ваших детей и свою собственную.

Но есть и хорошие новости: существуют методы, которые вы теперь можете применить, чтобы помочь и себе, и своим детям. Вы можете справиться со своими эмоциями, признать, что проблема существует, и принять рациональное решение о разрыве отношений. Вы можете эмоционально поддерживать своих детей, быть готовыми помочь им справиться с появившимися проблемами и при необходимости прибегнуть к профессиональной помощи – не обвиняя и не осуждая при этом себя. Вы можете понять, почему вы попали в абьюзивные взаимоотношения и почему не ушли раньше. И если вы решите уйти, то сможете позаботиться о том, чтобы этого никогда не случилось снова. Тогда вы сможете показать своим детям на собственном примере, что значит здоровая жизнь и любящие отношения.

До сих пор мы главным образом описывали наиболее важные когнитивные (то есть имеющие отношение к мышлению) методы, помогающие преодолеть ваши страхи, улучшить самочувствие и лучше справляться с вербальным абьюзом. В следующей главе вы познакомитесь с некоторыми другими широко распространенными техниками РЭПТ, благодаря которым ваши нынешние умения станут еще эффективнее.

14. Со всей душой принять вашу новую философию

Предположим, вы делаете все правильно: говорите себе о происходящем, оспариваете эти суждения, чтобы выяснить, являются ли они истинными и доказуемыми, и приходите к новым рациональным убеждениям, которые лучше служат вашим целям, – и с удивлением и облегчением обнаруживаете, что какие-то из ваших старых иррациональных убеждений исчезли, сменившись новым позитивным внутренним диалогом.

Тем не менее вы можете обнаружить, что какие-то из ваших убеждений отказываются изменяться, и к тому же вы не вполне уверены в истинности новых положений, которые должны прийти на смену старым. Например, вы можете говорить себе: «Быть одной, в общем-то, не так уж и плохо», однако все равно впадаете в панику от одной мысли об этом. Вы пытаетесь говорить с собой, однако временами вы себя не слушаете. А точнее, вы слушаете главным образом свою слабую, полную страхов ипостась, а также своего абьюзивного партнера. И поскольку вы слишком ясно слышите и слова абьюзера, и свое перепуганное прежнее «я», вам трудно понять, что пытается вам сказать ваше новое, сильное, храброе, рациональное «я». В результате вы чувствуете себя далеко не так хорошо, как могли бы, и не всегда действуете в собственных интересах.

Но не отчаивайтесь! РЭПТ предвидит – и даже ожидает, – что такое может случиться. Одних когнитивных методов порой недостаточно, чтобы справиться с глубоко укоренившимися убеждениями и страхами. Именно поэтому РЭПТ предлагает широкий спектр эмоциональных и поведенческих методов. Фактически одна из причин того, что РЭПТ столь успешно помогает людям в решении самых различных проблем, состоит в том, что это комбинированная форма терапии. По всему миру терапевты и клиенты, использующие РЭПТ самостоятельно, прибегают к эмоциональным и поведенческим методам, чтобы искоренить такие иррациональные убеждения и страхи, которые продолжают упорно преследовать людей даже после интенсивного оспаривания.

Причина того, что комбинация разных методов может привести к быстрому и устойчивому результату, состоит в том, что ваше мышление, чувства и поведение чрезвычайно сильно влияют друг на друга. Изменение любой из этих составляющих воздействует на две остальные. Вот почему атака на закоренелые старые иррациональные убеждения по всем трем фронтам может быть весьма эффективна.

В этой главе мы опишем несколько наиболее популярных эмоциональных методов и покажем, как их применять. Какие-то из них могут понравиться вам больше других, какие-то

могут сильнее других воздействовать на конкретные убеждения и страхи, которые не дают вам покоя. Мы рекомендуем познакомиться со всеми предлагаемыми методами. От этого может зависеть, добьетесь ли вы успеха в изменении своего взгляда на ситуацию и ваших чувств по этому поводу. Комбинируя когнитивные, эмоциональные и поведенческие методы, вы повышаете свои шансы на достижение поставленных целей – почувствовать себя лучше, научиться лучше взаимодействовать со своим абьюзивным партнером и лучше контролировать свои решения и свою жизнь.

Энергичное оспаривание в записи

Как правило, люди, которые учатся оспаривать, считают, что делают это логично и убедительно, хотя это не так. Фактически большинство людей вообще не знают, как в действительности звучат их рассуждения. Именно поэтому некоторые политики, актеры, торговые агенты и претенденты на рабочие места делают звукозаписи, когда пытаются усовершенствовать свои речи, роли или диалоги.

Вам тоже может оказаться полезным прослушивание того, что вы себе говорите и как вы это говорите. Возможно, вы будете удивлены и даже потрясены тем, насколько слабо будут звучать ваши аргументы поначалу и насколько более убедительными они станут после того, как вы немного попрактикуетесь. Использование диктофона для практики оспаривания в РЭПТ именуется «энергичным оспариванием в записи».

В конце 1970-х гг. я [А. Эллис] создал метод «энергичного оспаривания в записи». С тех пор я применял его при работе с сотнями клиентов, чтобы помочь им отказаться от своих иррациональных убеждений, тревожащих эмоций и следующих за ними действий.

В случае Сондры метод «энергичного оспаривания в записи» сотворил настоящее чудо. Муж Сондры Рональд часто сердился на нее и подвергал вербальному абьюзу. Он создавал проблемы из самых обычных вещей. Он утверждал, что Сондра плохая жена, она не удовлетворяет его как сексуальный партнер и является плохой матерью для трехлетней Мэри и семилетнего Джимми. Джимми был гиперактивным ребенком, и его зачастую было трудно контролировать. И каждый раз, когда Джимми плохо себя вел, Рональд разражался десятиминутной тирадой, крича на Сондру: «Сделай наконец что-нибудь с этим ребенком! Что ты за мать такая? От тебя никакого толку не добьешься». Если супруга пыталась возражать, Рональд ее не слушал.

Сондра обратилась ко мне за помощью, поскольку чувствовала постоянное напряжение, она считала себя неудачницей и больше не могла выносить вопли и обвинения Рональда.

Когда я с ней поговорил, стало очевидным, что она делала все, что могла, чтобы справиться с абьюзивным супругом, трудным старшим ребенком и подвижной малышкой. Хотя Сондра считала, что иногда муж придирается к ней, чаще всего она верила, что заслужила такое отношение к себе. Где-то в глубине души женщина боялась, что она *действительно* плохая мать, небрежная жена и неадекватный сексуальный партнер – то есть все то, в чем обвинял ее муж, правда. Думая об этом, она безжалостно терзала себя.

На наших сеансах терапии я постоянно напоминал Сондре о следующих важных моментах:

• обвинения Рональда, как правило, либо не обоснованы, либо преувеличены, что типично для абьюзивного поведения;

• даже если бы все его обвинения соответствовали истине, это бы все равно не значило, что она неудачница, или плохая личность, или что она *заслуживает* абьюзивного отношения;

• она делает себе еще хуже, принимая претензии супруга за чистую монету и обвиняя себя в том, что она недостаточно совершенна.

Однако Сондра все равно продолжала держаться за свои иррациональные убеждения:

• если бы она действительно была настолько хорошей женой и матерью, какой, по ее

представлению, она *должна* быть, Рональд бы не сердился и не критиковал ее;

• поскольку она иногда действительно делает ошибки, Рональда можно извинить за то, что он ее обвиняет и кричит на нее;

• для нее *невыносимо* , когда Рональд обвиняет ее в таких вещах, в которых явно нет ее вины;

• он *должен* осознать, насколько несправедливо и жестоко обращается с ней в такие моменты, и *должен* прекратить это делать.

Когда я предложил ей оспорить эти старые идеи, она сделала это, но не достигла больших успехов. При этом утверждения о том, что это все правда, звучали гораздо более убедительно. Чтобы показать ей, насколько слабо проходит ее оспаривание, я предложил ей использовать магнитофон.

Вначале я попросил Сондру записать свои главные иррациональные убеждения. Она с большой силой и убеждением изложила все доводы против себя самой, драматизируя ситуацию и утверждая, что выхода нет.

Далее я попросил Сондру записать, как она оспаривает свои иррациональные убеждения, а затем прослушать пленку. Она не могла поверить своим ушам. Это звучало так, будто оправдывалась маленькая робкая девочка: «Я не обязана верить во все, что говорит Рональд… Я не заслужила такого обращения… Даже если иногда я делаю ошибки, это не повод, чтобы быть со мной таким жестоким… Я хочу, чтобы он прекратил так со мной поступать, но он не обязан это делать…»

Мне не потребовалось долго убеждать Сондру перезаписать свое оспаривание. Она сама услышала, насколько лучше у нее получилось во второй раз. После этого она записывала рациональные убеждения еще несколько раз, пока в конечном счете не пришла к подобным, очень сильным, утверждениям:

«То, что Рональд сердится и резко критикует меня – результат его собственного абьюзивного характера. То, что я говорю или делаю или какова я сама, тут абсолютно *ни при чем* ! Его абьюзивное поведение иррационально, и я никогда, *никогда* не поверю в то, что он говорит. Я абсолютно *ничем* не заслужила подобного обращения! Мне совершенно не нравится, когда Рональд кричит на меня и обвиняет меня, но я, несомненно, могу это выдержать, какими бы неверными или несправедливыми ни были его слова! До сих пор я терпела его поведение, и я все еще здесь – и я сильна, сильна, *сильнее* , чем прежде. Я достойна уважения – с его стороны и с моей собственной, – независимо от моих человеческих недостатков и промахов. Даже если я сделала что-то не настолько хорошо, как мне бы хотелось, я *категорически отказываюсь* осуждать себя за это! Я *покончила* с этим, как бы неудачны ни были мои действия и что бы ни говорил о них Рональд. Весьма возможно, что у меня есть некоторые недостатки как у жены, матери и личности, но это значит лишь, что я человеческое существо, подверженное ошибкам. Ну так и что? Это относится ко всем людям. И даже если я порой делаю серьезные ошибки, я *всегда* буду считать себя достойной личностью! Всегда, всегда!

Прошло то время, когда я помогала другим людям унижать себя! Прошло навсегда! Я *категорически отказываюсь* присоединяться к “кружку осуждения”, состоящему из тех, кто жестоко или несправедливо меня критикует – включая мою собственную мать, которая любила вопить и унижать меня. Они с Рональдом скроены по одному лекалу. Начиная с этого дня, я буду бороться за себя и своих детей – как бы жестоко и несправедливо ни вел себя Рональд. Нет никакого вселенского закона, где было бы сказано, что он должен понимать, насколько несправедливо ко мне относится, или что он обязан остановиться – но это не страшно. Я могу с этим справиться. Но я *не позволю* ему себя запугать! И я *не собираюсь* брать на себя ответственность за его гнев. И я *не позволю* ему разрушить наши жизни! Никогда и ни за что!»

Сондра продолжала записывать свое оспаривание дома, переслушивая записи и решая, как можно сделать его еще более энергичным и убедительным. Спустя несколько недель в ней произошла значительная перемена. Она перестала съеживаться, когда Рональд

разражался очередной тирадой, а просто, если это было возможно, тихо отходила в сторонку. Если путей к отступлению не было, она старалась не обращать внимания на его слова, но настойчиво обращалась сама к себе, используя свой новый здоровый внутренний диалог. Она начала понимать, что его гнев – это его проблема, а не ее. Также она практиковала безоговорочное принятие самой себя – в особенности когда ей не удавалось сделать что-либо настолько хорошо, как ей бы хотелось.

Через какое-то время, поддерживаемая своей новой эффективной философией и здоровым внутренним диалогом, она набралась достаточно сил, чтобы противостоять Рональду. Не вдаваясь в детали и не высказывая провокационных обвинений, она просто сказала ему, что его поведение неприемлемо и наносит вред ей и детям. Она недвусмысленно заявила, что сделает все необходимое, чтобы защитить себя и их. Она сказала, что ей бы очень хотелось, чтобы они смогли сохранить семью, и предложила ему пойти вместе с ней на терапию. Рональд ответил в своей обычной манере: наорал на нее и обозвал грубыми словами. Сондра вышла из комнаты. На следующий день она повторила тот же разговор снова. И на следующий. На третий раз Рональд согласился подумать над тем, что она сказала. Сондра спросила, когда он даст ей ответ, и он сердито обещал, что ответит на следующий день. Он был мрачен и зол, но в конце концов согласился на терапию.

Сондра с Рональдом проходили терапию несколько месяцев. Сондра продолжает расти, и Рональд тоже делает шаги вперед. Время покажет, чем это все закончится. Тем временем Сондра больше не ругает и не осуждает себя. Она обрела контроль над своими эмоциями и своей жизнью.

Вы тоже можете с пользой прибегать к методу «энергичного оспаривания в записи», если вам трудно убедить себя при помощи своей новой эффективной философии. Начните с записывания на пленку ваших иррациональных убеждений на протяжении десяти-пятнадцати минут. Затем постарайтесь очень внимательно и энергично их оспорить и прослушайте полученный результат. Если у вас есть близкая подруга, которую вы не постесняетесь попросить об этом, пускай она тоже прослушает вашу запись. Спросите ее, не считает ли она, что вашему оспариванию и вашим ответам не хватает убедительности. Если они кажутся чересчур слабыми или легковесными или вы просто сами им не верите, попытайтесь вложить в них больше силы, повторяйте их снова и снова, пока сами не почувствуете себя убежденной. Вы поразитесь, насколько здоровым станет ваш внутренний диалог при использовании этого метода.

Ролевая игра: противостояние вербальному абьюзу

Психиатр Дж. Л. Морено в 1920-х гг. начал экспериментировать с ролевыми играми и другими постановочными методами, помогающими справиться с трудными ситуациями. В РЭПТ используется особая форма ролевых игр, чтобы оказать людям поддержку в ситуациях, вызывающих у них беспокойство, и проработать их страхи. Поэтому, если вы паникуете или впадаете в депрессию, когда ваш партнер обрушивает на вас поток язвительной критики, если вы не можете придумать подходящего ответа или действия, если вы часто теряете самообладание под его нажимом и принимаетесь плакать или начинаете объясняться и защищать себя, – ролевые игры могут оказаться для вас неоценимыми.

Ролевая игра с другом, родственником, членом терапевтической группы, консультантом или терапевтом – это безопасный метод потренироваться в контроле над своими эмоциями и противостоянии вашему абьюзивному партнеру.

В ролевой игре по методу РЭПТ вы берете на себя собственную роль человека, подвергающегося абьюзу, а кто-то другой играет роль вашего абьюзера. Когда ваш напарник принимается жестко вас критиковать, вы, вместо того чтобы позволить себе ужасно расстроиться и потерять способность соображать, что делать дальше – как бывает обычно с вашим настоящим партнером, – пытаетесь проявить стойкость и разобраться с ситуацией по методу РЭПТ. В такой безопасной обстановке вы можете спокойно и твердо дать ответ

человеку, воплощающему вашего абьюзивного партнера. Вы работаете над тем, чтобы не пугаться его обвинений. Вы учитесь *быть* сильной, *представляя* , будто вы сильны. Вы недвусмысленно заявляете, что понимаете суть происходящего и не потерпите ничего подобного. Вы отвечаете на замечания вашего ролевого партнера, вкладывая в ответы все, на что вы способны. Ваши ответы могут звучать приблизительно так: «Сейчас же *перестань* !», «Я *не разрешаю* тебе говорить со мной в таком тоне», «Я *не собираюсь* больше это слушать», «Если ты будешь продолжать в том же духе, я выйду из комнаты».

После того как вы несколько раз проиграете эту сложную ситуацию и приложите все усилия, чтобы с ней справиться, человек, помогающий вам в ролевой игре, должен дать вам обратную связь: рассказать, что у вас получилось, что можно было бы улучшить, какие части разговора вы могли бы провести по-другому. Ваш напарник может предложить вам альтернативные высказывания или действия, которыми вы могли бы воспользоваться, чтобы в реальной ситуации у вас были наготове уместные слова и подходящие поступки. После этого вы снова повторяете ролевую игру и продолжаете повторять ее, пока ваши страхи не уменьшатся и вы не сможете думать, чувствовать, говорить и действовать более эффективно.

Помните: в ролевой игре *вы* контролируете ситуацию. Таким образом, поняв, что начинаете расстраиваться или бояться, вы можете прервать упражнение и попытаться выяснить, что вы говорите себе в этот момент.

Допустим, человек, играющий роль вашего абьюзера, восклицает: «Только ты могла до такого додуматься! Идиотка! Ты ничего не можешь сделать как надо!» Предположим, что, слыша эти обвинения, вы разражаетесь слезами и автоматически принимаетесь обвинять *себя* . В такой момент вы должны остановить ролевую игру и исследовать, какие иррациональные заявления вы делаете сами себе, в результате которых принимаетесь так себя ненавидеть. Возможно, вы говорите: «Он прав! Я *действительно* идиотка! Я *должна* была знать, что поступаю неправильно. И в самом деле, у меня никогда ничего не выходит как надо – и наверное, никогда и не выйдет. Мне еще повезло, что он меня до сих пор не бросил. Разве кто-нибудь другой смог бы меня полюбить?»

Вы рассматриваете иррациональные убеждения, при помощи которых сами делаете себя несчастной и безвольной, и далее, при содействии своего ролевого напарника, принимаетесь их оспаривать и отвечать на них. После этого вы можете снова вернуться к ролевой игре.

Если вы проиграете таким образом свою роль достаточное количество раз и будете делать это с партнерами, знающими о вашей ситуации и способными вас поддержать, то обнаружите, что, несмотря на абьюзивное поведение вашего партнера, вы способны ясно соображать и знать, что вам говорить и делать. Когда ситуация, сходная с той, которую вы проигрывали, действительно случится в вашей повседневной жизни, вы будете гораздо лучше подготовлены к тому, чтобы справиться с ней.

Обмен ролями: противостояние вашим старым иррациональным убеждениям

Еще одна превосходная эмоциональная методика заключается в обмене ролями. Она эффективна при оспаривании ваших иррациональных убеждений и следующих за ними пораженческих эмоций и поведения. Обмен ролями особенно полезен, когда обычные методы оспаривания не действуют или действуют лишь на какое-то время.

При обмене ролями вы с вашим ролевым напарником разыгрываете противоположные стороны вашего внутреннего диалога – здоровую и нездоровую. *Вы* играете вашу *здоровую* часть, а ваш напарник играет *нездоровую* . Ваш напарник изображает, будто придерживается одного из ваших старых иррациональных убеждений, старается энергично его доказать и упорно держится за него. Вы принимаете противоположную сторону в оспаривании иррационального убеждения и прилагаете все силы, чтобы убедить вашего ролевого партнера отказаться от него. Однако какие бы доводы вы ни приводили, ваш ролевой партнер продолжает упрямо защищать это иррациональное убеждение. А вы должны

проявить настойчивость, как бы крепко ваш напарник ни держался за свои иррациональные взгляды. Продолжайте в том же духе, пока не почувствуете, что действительно можете победить этот взгляд, можете буквально разгромить его. Убеждая своего напарника отказаться от старого иррационального убеждения, вы одновременно будете убеждать отказаться от него и саму себя.

Я [А. Эллис] много лет с огромным успехом использовал обмен ролями в моей индивидуальной и групповой терапии. Этот метод очень помог моей клиентке Поле, посещавшей одну из моих терапевтических групп. Пола была практически парализована своими иррациональными убеждениями. Она была уверена, что никогда не сможет жить счастливо без своего привлекательного, успешного любовника Брэда, невзирая на то что он ее не любил и подвергал вербальному абьюзу. Она считала, что из-за того что у нее нет никакого профессионального образования, она в одиночку никогда не сможет себе позволить вести тот образ жизни, какой был у нее с ним. Пола также верила, что, если она уйдет от него, его умные, образованные друзья, с которыми ей так нравилось общаться, больше не захотят ее видеть.

Пола опасалась, что, потеряв Брэда, она лишится возможности жить на широкую ногу, потеряет интересных друзей, а также человека, чьей внешностью она восхищалась с тех пор, как встретила его и стала жить с ним вместе пять лет назад, когда ей еще не исполнилось девятнадцати. Вся ее жизнь будет разрушена, думала она, и ничто не сможет вновь сделать ее прекрасной. Пола чувствовала себя ни на что не годной и безнадежно глупой, в точности как говорил ей Брэд, она была уверена, что развалится на куски, если любовник действительно ее бросит, как он постоянно угрожал.

Пола пыталась добраться до корня своих иррациональных убеждений и опровергнуть их, но они продолжали возвращаться и мучить ее. Без Брэда она чувствовала себя никем. Она не могла обойтись без его финансовой помощи. Не могла завязать и поддержать знакомство с интересными людьми. Была абсолютно неспособна найти себе другого мужчину, который бы все равно в скором времени обнаружил, насколько она никчемна и глупа, и стал бы унижать ее, как делал Брэд. Единственным шансом на счастье в жизни для нее было любым способом оставаться с Брэдом и служить для него половой тряпкой. У нее не было никаких, абсолютно никаких подходящих альтернатив.

Пола вновь и вновь возвращалась к этим губительным мыслям, в результате чего еще больше уверялась в их абсолютной истинности. Эти идеи засели в ней настолько крепко, что ни мне, ни ее терапевтической группе никак не удавалось заставить Полу от них избавиться. В лучшем случае она отказывалась от тягостных мыслей на день-два – а затем моментально начинала цепляться за эти идеи, даже несмотря на то, что почти все ее знакомые, включая близких родственников, советовали уйти от Брэда.

В конце концов я предложил Поле попробовать ролевую игру с обменом ролями. Другая участница терапевтической группы, Лора, взяла на себя роль Полы и принялась энергично и упорно отстаивать ее пораженческие взгляды. Изображая нездоровую часть личности Полы, Лора настаивала, что не может оставить своего вербально абьюзивного любовника, поскольку у нее нет буквально никакого другого выбора. Что она предпочитает быть несчастной с ним, а не еще более несчастной без него.

Лоре превосходно удалось изобразить Полу; она упорно держалась за безумные идеи и поступки своей напарницы, в то время как Пола (которая играла свою здоровую половину) настойчиво пыталась отговорить ее от них. Снова и снова Пола убеждала Лору отказаться от своих «воображаемых» пораженческих взглядов. Это был первый раз, когда Пола заняла позицию силы и разума. Напарницы несколько раз проигрывали такую ролевую игру на сеансах групповой терапии, в то время как остальные члены группы смотрели на них и критиковали их действия. Затем они еще несколько раз встречались вне группы, чтобы продолжить то же занятие – Лора упрямо держалась за иррациональные идеи Полы, а та энергично пыталась убедить ее отказаться от них.

За несколько недель они достигли ощутимого прогресса. Те доводы, которые Пола

приводила в беседах с Лорой, в конечном счете проникли и в ее собственную голову. Пола осознала, что у нее действительно есть другие варианты, кроме того, чтобы оставаться с Брэдом; что с ним ей несомненно хуже, чем может быть без него; что она сможет поддержать себя финансово, даже если будет одна; что Брэд ей не нужен в качестве любовника, каким бы симпатичным он ни был; и что она вполне может самостоятельно найти себе интересных друзей, если уйдет от него и никто из их нынешних знакомых не захочет продолжать с ней видеться. Убедившись в истинности этих рациональных убеждений, Пола решила временно покинуть Брэда. Когда она зажила собственной жизнью, у нее все стало получаться настолько хорошо, что она так и не вернулась обратно.

Ролевая игра с обменом ролями дает вам возможность попрактиковаться в использовании здорового внутреннего диалога, чтобы избавиться от своих иррациональных убеждений. Она особенно эффективна потому, что вы непрерывно слышите собственный голос, дающий вам здравые, рациональные советы.

Рационально-эмоциональная визуализация

Один из лучших способов преодолеть свои страхи – использование рационально-эмоциональной визуализации. Этот метод был изобретен психиатром Макси К. Молтсби-мл., проводившим исследования в Институте рациональной, эмоциональной и поведенческой терапии в Нью-Йорке в конце 1960-х гг. Его метод позволяет людям практиковать преодоление своих страхов в безопасной, неугрожающей обстановке.

Рационально-эмоциональная визуализация дает вам возможность практиковать, когда вы контролируете свои эмоции, а не когда эмоции контролируют вас. Впоследствии, если вы будете подвергаться абьюзу, вы уже не будете чувствовать себя такой расстроенной или беспомощной.

Чтобы использовать рационально-эмоциональную визуализацию, представьте себе наихудшую ситуацию, которая может с вами случиться, – например, как вы останетесь одна и без финансовой поддержки, если покинете своего абьюзивного партнера. Ярко вообразите саму себя в этой «ужасной» ситуации. Позвольте себе пережить эмоции, которые родились бы у вас в таких обстоятельствах: панику, депрессию, жалость к себе. Затем подключите свой старый, нездоровый, негативный внутренний диалог, чтобы еще больше усилить эти чувства. Пусть они будут настолько интенсивными, насколько это возможно.

Поскольку вы сами создали эти чрезвычайно нездоровые негативные эмоции и были способны сделать их интенсивнее, вы же сможете и изменить их, заменив здоровыми негативными эмоциями – такими как печаль, разочарование и неудовлетворенность, – которые позволят вам чувствовать себя менее расстроенной. Сделайте это, концентрируясь на том, чтобы удерживать в голове ту же самую «ужасную» ситуацию, пока вы будете менять ваш внутренний диалог с нездорового на здоровый. Энергично проговаривайте про себя рациональные помогающие утверждения наподобие: «Очень жаль, что это произошло в моей жизни, но я справлюсь!», «Быть одной и без финансовой поддержки от моего партнера – очень тяжело, но мне было бы гораздо тяжелее, если бы я осталась жить с ним», «Ситуация, которую я представляю, действительно очень, очень плоха, и это, несомненно, может произойти. Но я все равно сумею делать множество вещей и наслаждаться жизнью! Кроме того, если я останусь с ним, я все равно буду несчастной – а возможно, даже заболею».

Заметьте, что, когда вы измените свой внутренний диалог, ваши чувства также изменятся. Продолжайте этот процесс на протяжении десяти, двадцати, тридцати дней, пока не будете убеждены, что та самая неудобная ситуация, которую вы себе воображаете, – вовсе не какой-то ужас и кошмар, что вы можете ее пережить и по-прежнему быть относительно счастливым человеком. Если вы продолжите какое-то время делать рационально-эмоциональную визуализацию таким образом, ваша философия катастрофизации автоматически переменится на здравую и разумную и вы будете реагировать на вашу

воображаемую ситуацию (или же на настоящую, если она произойдет в действительности) в здоровом ключе.

Чтобы вы поняли, как использовать этот метод, давайте рассмотрим случай моей [А. Эллиса] клиентки Джулии. Ее муж Боб подвергал ее вербальному абьюзу. Их отношения портились все больше и больше на протяжении многих лет, и хотя супруги по-прежнему занимались сексом, в нем уже не было настоящей страсти. Между ними было очень мало откровенности. Джулия часто болела, кроме того, у нее был синдром раздраженной толстой кишки. Доктор сказал, что причиной ее проблем со здоровьем является стресс. Со временем симптомы становились все хуже, и она боялась того, что может случиться с ней дальше. Тем не менее, хотя Джулия уже и не любила Боба так, как прежде, она была убеждена, что должна оставаться с ним из практических соображений – у ее брата с Бобом был совместный бизнес, и обе семьи поддерживали ее пожилых родителей.

Вначале иррациональное убеждение Джулии, что она будет неизбежно расстраиваться и заболевать в каждом случае абьюзивного поведения ее мужа, не поддавалось оспариванию. Затем я применил к Джулии рационально-эмоциональную визуализацию: предложил ей вообразить самые ужасные вещи, какие только могут с ней произойти.

– Закройте глаза и ярко представьте себе это, – скомандовал я. – Представьте, что Боб нападает на вас, как он это делал на протяжении последних лет, только еще более жестоко. Никакие ваши действия его не останавливают. Он обзывает вас всеми возможными грубыми словами, какие только бывают, критикует вас и винит вас во всем. Он не соглашается признавать никакой ответственности за свои действия. Он утверждает, что сердится лишь из-за вашей слабости и глупости. Более того, он пытается убедить всех вокруг, что сам он чист, как свежевыпавший снег, а вы – заноза в его боку, сварливая карга, которая постоянно выводит его из себя и делает его жизнь несчастной. Можете вы себе ясно представить такую картину? Можете увидеть, как он становится все более жестоким и непрестанно вас изводит?

– О, конечно, я могу себе это представить, – ответила Джулия. – И очень живо.

– Хорошо. Что вы *чувствуете* , когда представляете себе это? Скажите себе искренне, какое *чувство* вы испытываете в своем животе и в своем сердце?

– Словно меня избили. Я чувствую себя нервозно, вся дрожу, очень сердита, и у меня болит живот.

– Хорошо. Не отпускайте эти ощущения, даже сделайте их еще сильнее. Почувствуйте себя *жестоко* избитой, *чрезвычайно* взволнованной, в настоящей *ярости* и ощутите свою боль в животе как следует.

– О, это я могу! В самом деле! Я настолько расстроена, что не могу даже встать. Я взбешена, и живот болит так, что впору умереть.

– Прекрасно! Позвольте себе прочувствовать все эти ощущения. Не контролируйте их. Ощутите себя настолько расстроенной, насколько можете. А теперь – поскольку вы сами создали все эти ощущения, вы же можете их и изменить. И я хочу, чтобы вы так и поступили. Используйте внутренний диалог, чтобы уменьшить свою отчаянную тревогу и ярость. Замените их здоровыми, уместными в данной ситуации чувствами беспокойства и раздражения. Вы это можете. Скажите мне, когда вам это действительно удастся – когда вы, по крайней мере на время, почувствуете себя всего лишь беспокойной и раздраженной, а не крайне встревоженной и взбешенной.

Последующие две минуты Джулия работала над изменением своих чувств, после чего сказала мне, что ей действительно удалось это сделать.

– Я чувствую себя немного нервной и раздраженной из-за происходящего, – сказала она, – но меня больше не трясет, и я больше не в бешенстве. И знаете что? Моему животу тоже вроде бы стало немного полегче!

– Отлично! Я же сказал, что вы можете это сделать! А теперь скажите: что конкретно вы делали для того, чтобы изменить свои чувства? Каким образом вы их изменили?

– Ну, сперва я глубоко вдохнула, подумала о том, что происходит в моем воображении, а потом сказала себе: «Это, конечно, плохо. То, что со мной происходит, – в точности то

самое, чего бы я не хотела в своей жизни: чтобы на меня орали, обвиняли меня в том, что я сама виновата, что ко мне так относятся, плюс еще испытывать физическую боль… Это все очень неприятно и раздражает меня. И мне это никогда не понравится. Однако мир не рухнет от того, что это происходит».

– Прекрасно! – сказал я. – Вы отлично справились с заменой своих нездоровых эмоций на здоровые, по крайней мере на настоящий момент.

– Да, наверное. Вначале я думала, что у меня не получится изменить свои эмоции – они меня просто переполняли! Но я продолжала пытаться, и в конце концов у меня получилось.

– Великолепно. А теперь я хочу, чтобы вы прошли тренировочный процесс, так чтобы потом, когда вы окажетесь перед ситуациями наподобие той, которую вы себе вообразили, у вас появились чувства беспокойства и раздражения вместо крайней тревожности и ярости. Я хочу, чтобы вы делали такую же рационально-эмоциональную визуализацию раз в день на протяжении следующих тридцати дней. Как вы сами видите, это занимает всего лишь пару минут. Прежде всего вообразите себе одну из самых худших вещей, какие только могут с вами случиться, в точности как я предложил вам сделать сегодня. Позвольте себе ощутить все возникающие у вас эмоции. Войдите в них, хорошенько их прочувствуйте. Преувеличьте их. А потом измените эти эмоции на те помогающие утверждения, которые использовали в этот раз, – или какие-нибудь другие в том же роде, если они придут вам в голову. Ощутите свои взбудораженные чувства и поработайте над тем, чтобы их изменить. Вы меня поняли?

– Да, поняла. Вы говорите, это тренировочный процесс?

– Совершенно верно. Обычно при этом происходит вот что: по мере того как вы день за днем будете продолжать изменять свои эмоции, вы начнете автоматически ощущать здоровые негативные эмоции, представляя себе происходящие с вами неприятные ситуации или если они случатся с вами в действительности. Через десять-двадцать дней вы поймете, что можете контролировать свои эмоции и что у вас это получается все лучше. Вы согласны делать это ежедневно до тех пор, пока ваши новые мысли и чувства не станут приходить автоматически?

– Да, согласна.

– В таком случае – просто чтобы удостовериться, что вы действительно будете продолжать это делать (поскольку многие люди через какое-то время начинают лениться), – позвольте мне дать вам еще один РЭПТ-метод, который поможет вам не отступать от своей рационально-эмоциональной визуализации. Это вспомогательная методика, которая также сможет заставить вас *действительно* сделать все что угодно, что вы сочтете необходимым.

Награды и наказания

Блестящий психолог Б. Ф. Скиннер рекомендовал использование подкреплений, или наград, в случаях, когда вы хотите изменить свое поведение, в особенности если речь идет об установлении и поддержании конструктивного поведения. (Я [А. Эллис] добавил к наградам наказания, тем самым создав новый метод РЭПТ.)

Когда вы получаете награду за новый тип поведения, вам, как правило, хочется его повторить и впоследствии устойчиво его придерживаться. Если вы не получаете награды, а то и бываете наказаны, чаще всего вы его бросаете. Эти принципы подкрепления в немалой степени влияют на нашу жизнь. Как правило, мы работаем, поскольку в конце недели нам платят за это. Мы идем в магазин, потому что там мы получаем еду. Мы стараемся избегать жирной пищи, даже если это что-то вкусное, потому что она повышает уровень холестерина и дает нам лишний вес.

Те же самые принципы можно эффективно использовать, когда вы хотите изменить свое мышление, чувства или действия, удерживающие вас в абьюзивных взаимоотношениях. Этот метод подкрепления может помочь вам преодолеть инерцию и прокрастинацию, которые в противном случае не позволят вам регулярно прибегать к методам РЭПТ.

Начните с составления списка нескольких действий, которые вы воспринимаете как

награду – например, выпить утром кофе, поговорить с подружками по телефону, посмотреть по телевизору новости перед тем, как лечь спать. Затем выпишите несколько тяжелых для вас действий, которых вы стараетесь избегать, – например, оспаривание и другие методы РЭПТ или противостояние вашему абьюзивному партнеру. Позволяйте себе удовольствия, или награды, только *после* того, как вы пятнадцать минут позанимались оспариванием, или применяли какую-либо другую технику РЭПТ, или *после* того, как вы выдержали конфронтацию с вашим партнером.

Наказание также может быть эффективным средством подкрепления. Люди зачастую выполняют какую-либо неприятную для них задачу (например, применяют методы РЭПТ), если благодаря этому они могут избежать выполнения другой, еще более неприятной задачи (например, уборки туалета). Чтобы этот метод оказался эффективным, вы должны принуждать себя принять наказание, если вы не выполнили взятое на себя обязательство.

Награды и наказания не обладают какой-либо чудесной силой. Тем не менее это замечательные методы, помогающие вам сделать первые шаги в закреплении новых здоровых привычек.

Вот каким образом я [А. Эллис] предложил Джулии воспользоваться методами подкрепления, чтобы обеспечить ежедневное выполнение рационально-эмоциональной визуализации. Я начал с того, что спросил у нее:

– Что вам нравится делать каждый день? Есть ли такая вещь, которую вы находите приятной и делаете регулярно просто потому, что это доставляет вам удовольствие?

– Хм-м… сейчас скажу. Ну, я люблю слушать музыку, – ответила она.

– Хорошо. На протяжении следующих тридцати дней слушайте музыку только *после* того, как проделаете рационально-эмоциональную визуализацию и измените ваши расстроенные чувства на здоровые. Пускай слушание музыки будет зависеть от вашей визуализации, это будет ваша награда.

Затем я спросил ее:

– А какую задачу или дело вы не любите и обычно стараетесь избегать?

– Н-ну, я не люблю прибираться и наводить порядок в доме. Делаю это, только когда уже никак не отвертеться.

– Хорошо. На протяжении следующих тридцати дней, если вам пора спать, а вы так и не сделали рационально-эмоциональную визуализацию, вы будете себя наказывать: еще час останетесь на ногах, чтобы прибраться в доме. Попробуете?

– Н-ну ладно… звучит довольно тоскливо. Пожалуй, лучше я буду регулярно делать визуализацию!

– В этом-то и смысл.

Следуя инструкциям, Джулия проделывала рационально-эмоциональную визуализацию, чтобы уменьшить свою тревожность и гнев, при необходимости используя награды и наказания. Спустя две недели она заметила изменение в своих автоматических реакциях на абьюзивное поведение Боба: она меньше расстраивалась, и ее живот уже не так болел. Джулия начала верить в свой здоровый внутренний диалог, что дало ей возможность более энергично оспаривать свои иррациональные убеждения. К концу тридцатидневного срока, даже несмотря на то, что отношение к ней Боба не стало менее абьюзивным, она чувствовала себя гораздо менее расстроенной, и боль в животе значительно уменьшилась.

Итак, вы познакомились с несколькими эмотивными методами, которые могут помочь вам изменить свои закоренелые, вредоносные поведенческие шаблоны. Вы увидели, каким образом ролевые игры и обмен ролями могут облегчить вам задачу противостояния абьюзивному партнеру. Вы узнали, как записывание своего оспаривания на магнитофон и прослушивание записей помогают закрепить ваши новые рациональные убеждения. И также вы были свидетелем эффективности метода рационально-эмоциональной визуализации. В следующей главе мы постараемся обучить вас нескольким бесценным поведенческим методам, которые дополняют и поддерживают уже известные вам когнитивные и эмоциональные методы.

15. Принять меры против плохого самочувствия

Вы сами убедитесь, что изученные вами эмоциональные методы – могучее оружие в вашей войне против абьюза. Поведенческие техники также могут быть сильными союзниками. В этой главе мы покажем, что вы можете сделать относительно поведения – в смысле, какие действия вы можете предпринять, чтобы справиться со своими расстроенными чувствами и заменить некоторые из них здоровыми и уместными эмоциями.

Восстановление психического равновесия в реальной жизни № 1: вербально-абьюзивные ситуации с людьми, играющими в вашей жизни случайную роль

Из последней главы вы узнали о ролевых играх, смогли попрактиковаться в оспаривании и получили опыт работы с абьюзивными ситуациями в «безопасной» обстановке. Но разве не было бы замечательно найти безопасный способ поработать с абьюзивными ситуациями, случающимися в вашей настоящей жизни? Именно это является целью метода, называемого «восстановление психического равновесия в реальной жизни». Он позволяет вам тренироваться в преодолении своих страхов в неугрожающей обстановке. В случае вербального абьюза это означает, что вы используете свои взаимодействия с другими абьюзерами, помимо вашего партнера, чтобы развить свои способности преодоления абьюзивных ситуаций.

Преимущество использования этого метода состоит в том, что развить эти способности гораздо легче, когда человек, служащий источником абьюза, не настолько важен для вас, как ваш партнер. Меньше поставлено на кон, их замечания и дурное обращение с вами не задевают так глубоко, и вы не вынуждены проводить с ними так много времени. Впоследствии вы сможете перенести развитые способности на ваши отношения с партнером.

Мы не пытаемся заставить вас полюбить или принять абьюзивное поведение этих людей, как не имели в виду ничего подобного в отношении вашего партнера. Однако взаимодействие с абьюзивными личностями, вместо того чтобы избегать их, предлагает вам хорошую возможность научиться лучше справляться с такими людьми и с собственным поведением.

Применяя метод восстановления психического равновесия в реальной жизни, вы работаете над тем, чтобы не придавать абьюзивному поведению людей чрезмерного значения и не катастрофизировать его, но продолжать смотреть на него как на чрезвычайно нежелательное. Со временем вам станет проще распознавать, когда вы подвергаетесь абьюзу, и оставаться относительно незатронутой такими ситуациями. В конечном счете, разумеется, вы сможете избегать таких нежелательных людей или стараться иметь с ними как можно меньше контактов. Однако когда избежать контакта все же невозможно, вы по крайней мере не будете им чрезмерно возбуждены – приятный побочный эффект.

Цель состоит в том, чтобы научиться сохранять спокойствие и эффективно переносить абьюзивное поведение других людей. Спустя непродолжительное время вы будете способны чувствовать по этому поводу сожаление и разочарование, то есть здоровые негативные эмоции, вместо того чтобы поддаваться нездоровым эмоциям – тревожности, панике, депрессии и ярости.

Вот как использовать метод восстановления психического равновесия в реальности. В вашей повседневной жизни вы, несомненно, сталкиваетесь со множеством людей – продавцами, работниками сферы услуг и пр., – ведущих себя грубо, оскорбительно или пренебрежительно. Когда вы начинаете испытывать знакомое чувство «отдаленного дискомфорта», обратите на него внимание. Немедленно спросите себя: чем оно вызвано? Признайте, что вы подвергаетесь абьюзу. Это очень важно, поскольку вы, скорее всего, настолько привыкли к неуважительному обращению, что зачастую осознаете, что

подверглись абьюзу, только задним числом – когда уже чувствуете себя чрезвычайно расстроенной и эмоционально истощенной, – и расстраиваетесь еще больше из-за того, что допустили к себе такое отношение.

После того как вы поймете, что подвергаетесь абьюзу, практикуйте оспаривание своих иррациональных убеждений относительно данной ситуации и заменяйте их рациональными. Когда вы окажетесь в состоянии помогать себе, вы сможете принять рациональное решение относительно того, требует ли ситуация какого-либо противодействия дурному обращению, которому вы подверглись. Вот пример того, как метод восстановления психического равновесия в реальной жизни помог одному из клиентов РЭПТ.

Келли пришла ко мне (А. Эллису), поскольку находилась в вербально-абьюзивном браке и хотела научиться лучше контролировать свои эмоции. Когда ее муж разражался очередной гневной тирадой, она настолько расстраивалась, что не могла придумать, что сказать или сделать. После того как Келли овладела основами оспаривания согласно РЭПТ, я объяснил ей метод восстановления психического равновесия в реальной жизни и предложил начать им пользоваться.

Первый удобный случай представился ей, когда она привела свою машину в мастерскую для ремонта. Келли попыталась описать механику звук, который производил мотор. Тот оборвал ее, сказав, что сам знает свое дело и ему вовсе не надо, чтобы она указывала, как ему делать свою работу. Когда она робко предположила, что, если он будет знать, как звучит мотор, это может помочь ему определить, в чем проблема, он рявкнул на нее: «Леди, кто здесь механик – вы или я?»

Келли ощутила знакомое чувство внизу живота. Извинившись, она ушла, оставив машину в мастерской. Пока подруга везла ее до работы, она все больше и больше понимала, насколько расстроилась. Хотя она и считала, что механик был с нею груб, его обращение с ней не казалось *таким* уж вопиющим. Может быть, она слишком остро реагировала, в чем ее часто обвинял муж? В любом случае, Келли не могла перестать думать о том, что произошло.

Через какое-то время Келли осознала, что поведение механика действительно было грубым и неуважительным, она не вообразила это. Однако чего она *не* распознала на месте, так это что после этого в ней включился ее старый, автоматический нездоровый внутренний диалог: «Я *должна была* понять, что механик оскорбительно себя ведет, еще когда это произошло! Он *не имел права* так со мной разговаривать, и я просто *дура* , что ему этого не сказала. Почему, *почему* я всегда так поступаю?»

У Келли был обеденный перерыв, когда она внезапно осознала то, что говорит сама себе. Тогда она заменила свой нездоровый внутренний диалог на здоровый: «Да, я знаю, я слышала то, что слышала. Механик был со мной груб без всякого на то повода. Но его поведение не может меня расстроить без моего позволения. А я своего позволения не даю! Также я отказываюсь осуждать сама себя за то, что не смогла понять раньше, что подвергаюсь абьюзу». Потом она вспомнила о методе восстановления психического равновесия в реальной жизни и решила оказать механику сопротивление, чтобы потренироваться в преодолении своих страхов и расстроенных эмоций, которые обычно испытывала, имея дело с абьюзивными людьми.

После работы, пока подруга везла Келли обратно в ремонтную мастерскую, Келли практиковала свой новый здоровый внутренний диалог: «Механик ведет себя абьюзивно, и я бы *предпочла* , чтобы он этого не делал. Я *не собираюсь* из-за этого расстраиваться, но и не собираюсь позволять ему унижать меня и дальше. Я могу постоять за себя и могу использовать этот случай, чтобы попрактиковаться в противостоянии абьюзу, чтобы быть лучше готовой к столкновениям с моим мужем. Тогда в следующий раз я смогу применить свои навыки в другом месте».

Когда они добрались до мастерской, Келли нервничала, но была настроена решительно. Она не собиралась позволять механику снова себя расстроить! Он сказал, что проверил машину, но никакого шума не услышал.

– Вы, должно быть, его вообразили. Но в любом случае заплатить по счету придется.

Она спросила, проверил ли он машину на заднем ходу, как она пыталась предложить, когда сдавала автомобиль.

– Я же сказал, что все проверил! – рявкнул он.

Она выждала несколько мгновений, чувствуя, как в ней поднимается ее привычная робость. Затем, поддерживаемая своим новым здоровым внутренним диалогом, она призвала на помощь всю храбрость и сказала:

– Оставляя машину, я пыталась сказать вам, что слышала шум, только когда сдавала задним ходом. Я не собираюсь вам платить, пока вы не послушаете, как звучит мотор на заднем ходу.

Механик принялся протестовать. С колотящимся сердцем Келли спокойно, но твердо повторила свое заявление. Тот неохотно забрался в машину и включил заднюю передачу. Услышав знакомый шум, Келли спросила:

– Ну вот, вы слышите?

– Раньше его не было, – отрезал механик. – Хорошо, оставляйте машину, я ее починю.

Снова запрыгнув в машину к подруге, Келли вся дрожала, но была в приподнятом настроении. Она это сделала! Впервые с незапамятных времен ей удалось сохранить достаточно спокойствия, чтобы суметь подумать о том, что надо сказать, и действительно сказать это! Она сумела взять ситуацию под контроль, и это было замечательное чувство. Келли вспомнила, сколько раз она была чересчур напугана, чтобы защищаться от нападок своего мужа или других людей. Она понимала, что, хотя противостоять механику было для нее трудно, это было гораздо легче, чем противодействовать мужу, и поклялась продолжать практиковать новое упражнение РЭПТ до тех пор, пока не сможет справляться с любыми абьюзивными ситуациями, не боясь и не расстраиваясь.

Восстановление психического равновесия в реальной жизни № 2: вербальноабьюзивные ситуации с людьми, встречающимися в вашей жизни периодически

Желание избегать абьюзивных людей в своей жизни вполне естественно. Тем не менее, как вы узнали из последнего раздела, порой может быть полезно иметь с ними временный контакт, чтобы тренироваться в противостоянии вербальному абьюзу. Мы предложили вам начать с трудных людей, с которыми вы встречаетесь в вашей повседневной деятельности мимоходом. После того как вы обнаружите, что способны лучше справляться с подобными ситуациями, вы можете решиться на следующий шаг: продолжить тренировки с абьюзивными людьми, которые встречаются в вашей жизни периодически – такими, как родственники, друзья и коллеги по работе.

Келли, о которой мы рассказывали в предыдущем разделе, ничего не теряла, отважившись противостоять механику, поскольку могла с легкостью отвести свою машину на починку в другую мастерскую и никогда с ним больше не встречаться. Однако когда абьюзивным человеком оказывается родственник, друг или коллега, могут существовать веские причины для продолжения ваших отношений, так же, как и в случае с вашим абьюзивным партнером.

Тренируясь с абьюзивными людьми, периодически встречающимися в вашей жизни, вы достигаете одновременно двух целей. Во-первых, это помогает вам научиться справляться с их абьюзом, так что в следующий раз, когда вы их увидите, вы будете лучше контролировать свои эмоции и меньше расстраиваться из-за их поведения. Во-вторых, это помогает вам развить необходимые навыки, чтобы справляться с абьюзом со стороны вашего партнера. Мы не предлагаем специально выискивать абьюзивные ситуации, чтобы тренироваться, но вам необходимо по своей воле оставаться в тех, что возникают сами, – даже если они приведут к тому, что вы расстроитесь или разозлитесь – до тех пор, пока вы не научитесь ослаблять эти чувства.

Выберите одного или нескольких людей для вашей практики восстановления психического равновесия в реальной жизни. Коллеги хорошо подходят, поскольку вы встречаетесь с ними почти каждый день. Родственники тоже годятся, поскольку ваши отношения с ними в некотором роде напоминают те, которые связывают вас с вашим абьюзивным партнером. В случае с родственниками гнев может копиться годами, однако люди, как правило, не готовы рвать такие отношения.

Наметив себе того, кого вы будете использовать для ваших упражнений, начните с выискивания категорических требований, долженствований и обязательств, при помощи которых вы так расстраиваете себя, думая о поведении этого человека. Например: «Моя мать (отец, сестра, брат, коллега) категорически *не должна* так со мной разговаривать!» Затем оспорьте свое абсолютистское мышление и измените его на предпочтительное. После замены вашего нездорового внутреннего диалога здоровым ваши расстроенные эмоции станут менее сильными.

Когда вы больше не будете затоплены собственными эмоциями, вы сможете принять рациональное решение относительно того, достойны ли такие отношения их продолжения. В одних случаях вы решите по совокупности веских соображений продолжать эти отношения, в других – поймете, что, несмотря на все эти соображения, ваши отношения того не стоят. В любом случае, после того как вы получите опыт изменения своих эмоций при взаимодействии с другими людьми, вы будете чувствовать себя более уверенно, имея дело с вашим абьюзивным партнером.

Абьюзивное поведение вашего партнера и других людей по-прежнему будет вам неприятно, но вы получите возможность настойчиво пресекать желание возмущаться и делать себя несчастной из-за этого. Если с вами будут обращаться абьюзивно, вы сможете этому противостоять. Если это не поможет, настанет время решать, стоит ли дальше поддерживать эти взаимоотношения.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Иногда страхи могут быть нашими помощниками, предупреждая нас о потенциальной опасности. Если у вас есть причины считать, что человек, которого вы выбрали для ваших тренировок, может причинить вам какой-либо вред, ваш страх является оправданным. Не прибегайте к упражнениям по восстановлению психического равновесия в реальной жизни, чтобы стать нечувствительной к обоснованному страху или чтобы тренироваться с таким человеком, который, по вашему мнению, действительно способен применить насилие.

Методы обучения новым навыкам

В буквальном смысле миллионы женщин, ставших жертвами вербального абьюза, неспособны защитить себя. Они непроизвольно показывают своим партнерам, что не могут их бросить, поскольку не будут способны без них жить. («Ты мне нужен. Что бы ты со мной ни делал, я никогда тебя не оставлю».) К несчастью, это зачастую является правдой. Это одна из основных причин, по которым женщины остаются с партнерами, даже если они несчастливы с ними.

Недостаточная уверенность в себе и неспособность справляться с жизненными ситуациями могут ослабить кого угодно. Особенно разрушительны эти черты для подвергающихся абьюзу женщин. Как бы некоторые из них ни жаждали уйти, защитить себя и своих детей от нескончаемой тревожности, страха и гнева, они не верят, что это возможно. Они чувствуют себя беспомощными, поскольку не подготовлены к тому, чтобы принять на себя полную ответственность за свои жизни.

Если вы из таких женщин, одна мысль о необходимости финансово поддерживать себя

и своих детей может показаться вам чем-то экстремальным. Возможно, вы рано вышли замуж, родили детей и никогда в жизни не работали. Возможно, вы уже несколько лет сидите без работы или, возможно, работаете, но не зарабатываете достаточно, чтобы прожить самостоятельно.

Также у вас могут быть зияющие провалы на месте знания о том, как выполнять практические повседневные задачи – от пользования видеомагнитофоном до знания, когда в машине следует заменить масло, от починки сломанной москитной сетки на двери до управления семейными финансами. Возможно, вам проще позволить вашему партнеру делать все это за вас. Или же, если ваш партнер сильный мужчина, склонный к контролю, возможно, вам никогда и не предоставлялось возможности научиться выполнять все эти вещи. Более того, возможно, вам было сказано, что у вас все равно ничего не получится. Вне зависимости от причины, вы заплатили цену за то, что не знаете, как это делать; и эта цена – ваша беспомощность.

Самостоятельность – великий уравнитель сил во взаимоотношениях с людьми. Чем более вы самостоятельны, тем рискованнее для вашего партнера подвергать вас абьюзу. К тому же вы сможете сделать свободный выбор – остаться или уйти от своего абьюзивного партнера, только тогда, когда будете уверены, что способны справиться в одиночку. Если вы решите остаться, ваша самостоятельность придаст вам силы и сделает менее подверженной контролю. Если вы решите уйти, самостоятельность бесконечно облегчит вашу дальнейшую жизнь.

Стать самостоятельной никогда не поздно. Ни ваша неспособность содержать себя, ни недостаток знаний относительно того, как выполнять повседневные задачи, не должны удерживать вас от обретения независимости. Даже если вы не знаете, как сделать что-либо, это еще не значит, что вы на это неспособны – это значит лишь, что вы пока еще не научились. На самом деле, когда вы попытаетесь взяться за что-то новое, вы можете обнаружить – к своему великому удивлению, – что способны на гораздо большее, чем считали возможным до этого. Вы можете открыть, что вы вполне неплохая хозяйка, а также сносно разбираетесь в электронных и механических приспособлениях.

Даже если вы годами занимались лишь домашним хозяйством и с опаской относитесь к идее искать работу или снова пойти учиться, чтобы получить новую специальность, вы можете с легкостью расширить свое знакомство с миром за пределами вашего дома, начав с малого: например, пойти работать волонтером больницу или дом престарелых. Вскоре вы почувствуете себя более свободно в новой роли – роли личности, отдельной от своего партнера, – и обучение финансовой независимости также покажется менее пугающим.

Если вы боитесь, что у вас не хватит времени, энергии или способностей, чтобы обучиться новым навыкам, или что вы не сможете управиться одновременно со всеми задачами, необходимыми для самостоятельной жизни, вспомните, что РЭПТ всегда рядом, чтобы вам помочь. Применяя свои новообретенные навыки РЭПТ регулярно, вы больше не станете тратить драгоценное время и энергию на бесполезные тревоги, разбирательства, навязчивые мысли и самоосуждение. Вам будет гораздо проще направить свои усилия на позитивные, продуктивные цели. А когда вы успокоитесь и начнете мыслить конструктивно, то сами удивитесь, что окажетесь способны сделать и насколько хорошо это у вас будет получаться.

Начните с составления перечня всех умений, которые вам могут потребоваться для того, чтобы стать независимой. Определите, какие из них совершенно необходимы, а какие довольно важны, но могут быть изучены позднее. Выберите те наиболее необходимые навыки, которыми вы хотите овладеть в первую очередь. Например, вашим приоритетом может быть научиться содержать свой дом и машину или же стать более уверенной в себе, научиться управлять вашими семейными финансами или финансово поддерживать себя.

Какими бы умениями вы ни решили овладеть, в помощи недостатка не будет, она всегда окажется под рукой. Вы можете обсуждать свои потребности с подругами и спрашивать их совета. Есть группы самопомощи, которые занимаются самыми

разнообразными предметами. Вы можете пройти курс профессиональной терапии или консультирования. Также вы можете почерпнуть ценную информацию из книг и статей, регулярно появляющихся в женских журналах и в интернете, там можно найти все – от рекомендаций по личностному росту до советов, как снова найти работу. В большинстве высших учебных заведений есть образовательные курсы для взрослых. Местные колледжи нередко предлагают пройти курсы обучения рабочим специальностям. Существуют центры специализированной подготовки, предлагающие различные программы с получением сертификата. Этот список можно продолжать и дальше.

То, что вам недостает умений для того, чтобы стать независимой, – вопрос серьезный, и его нельзя игнорировать. Однако это препятствие можно преодолеть. Как следует обдумав и распланировав свои действия, вы вполне можете стать самостоятельной. Ставьте перед собой небольшие задачи и идите маленькими шажками, от одной задачи к следующей. Верьте в собственные способности и действуйте исходя из этой веры, решительно и настойчиво. Вы не успеете и глазом моргнуть, как вас охватит прилив возбуждения, возникающего каждый раз, когда вы делаете что-то такое, о чем прежде не смели и мечтать.

Я [А. Эллис] до сих пор помню, как случайно встретился с бывшей клиенткой РЭПТ, которую я про себя привык называть «королева Не-Я». Когда я в первый раз сказал ей, что она может научиться не так сильно расстраиваться каждый раз, когда подвергается вербальному абьюзу, она ответила: «Может быть, кто-то это и может, но только не я!» Когда я впервые сказал ей, что она может быть сильной и независимой, она отозвалась: «Может быть, кому-то это и доступно, но не мне!» А когда я впервые сказал ей, что она может быть счастливой и без мужчины, она возразила: «Никогда! Ни малейшего шанса. Может быть, есть такие, кто может прожить без мужчины, но это определенно *не я* !»

Однако в этот раз, когда она кинулась мне навстречу, она выглядела совершенно другим человеком.

– Доктор Эллис! Доктор Эллис, вы меня помните? «Королева Не-Я»? Ну, то есть это я *тогда* была «не-я», по крайней мере вы тогда меня так называли. Но я больше не она! Вы были абсолютно правы во всем! Насчет абьюза, насчет моих эмоций, моей независимости – даже насчет того, что я могу быть счастливой без мужчины. Представляете? *Я* – могу быть счастлива без мужчины! Я сама с трудом в это верю! Я обнаружила, что могу делать кучу вещей, которые считала для себя недоступными. Я занимаюсь мелким домашним ремонтом и даже научилась управляться со своим видеомагнитофоном! Это *я* -то, у которой всю жизнь все из рук валилось! Я знаю, когда нужно менять масло в машине, и иногда одна хожу в кино. В прошлом месяце я даже в одиночку съездила в Канкун – ну что значит в одиночку, Club Med, вы понимаете[5]… Я не была уверена, что из этого что-то выйдет, но заставила себя поехать и отлично провела время! Так здорово, что рядом не было «сами знаете кого», который бы все портил. И знаете что? Вы были правы и насчет того, что я смогу сама себя содержать! Я окончила курсы компьютерного обучения и получила работу, которую обожаю. Я работаю в агентстве по трудоустройству, встречаюсь там с интересными людьми и уже завела несколько новых друзей. Так что теперь у меня новое имя – «королева Я-Могу»! Думаю, я его заслужила. Поверить не могу, что это все приключилось со *мной* !

…И вы тоже можете стать такой «королевой Я-Могу», даже если вы говорили «только не я» на протяжении всей этой книги.

Методы расслабления

Находясь в абьюзивных взаимоотношениях, вы можете пребывать в состоянии постоянного напряжения, которое практически не дает вам расслабиться. Прорваться сквозь

---

[5] Club Med – международная компания, туроператор и владелец сети курортов в разных странах с направленностью на активный отдых. – *Примеч. пер.*

сумятицу мыслей и разжать скованные, ноющие мышцы становится для вас первоочередной задачей.

На протяжении тысячелетий люди, склонные к сильному возбуждению, применяли специальные методы расслабления, такие как йога или дыхательные упражнения, чтобы приучить свой ум и тело успокаиваться. Как правило, эти методы работают и действуют практически моментально, поскольку прерывают поток порождающих тревогу мыслей и не дают вновь на них сфокусироваться. Лучше всего они действуют, когда их практикуют на регулярной основе, а не только тогда расстроены. Поэтому установите для себя расписание и придерживайтесь его. Физические и эмоциональные преимущества, которые вы получите, с лихвой окупят затраченные вами время и усилия.

Вы можете выбирать из множества релаксационных методов. Какие-то из них могут показаться вам ближе, чем другие. Может быть, с какими-то из этих методов вы уже знакомы или же, возможно, захотите попробовать какие-то из простых упражнений, приведенных здесь.

Успокоившись, вы сможете лучше сфокусироваться на том, чтобы эффективно оспаривать свои катастрофизирующие убеждения – и тогда наконец вы начнете слышать свое сильное, смелое, рациональное «я», которое уменьшит ваши страхи и тревоги и поможет вам действовать в собственных интересах.

Дыхательные упражнения

Одно из самых простых и наиболее автоматических действий, которые вы выполняете, является одновременно и одним из наиболее «мгновенных» практических методов, которые вы можете использовать, чтобы успокоиться. Этот метод прост, как дыхание. Фактически это и *есть* дыхание. Когда вы дышите осознанно, запускается процесс расслабления, который может уменьшить уровень вашей тревожности и страха.

Сколько раз вы слышали, что, если вы расстроены, нужно набрать глубоко в грудь воздуха? Так говорят, потому что это действительно работает. Хотя существует множество самых разных методов, большинство из них основывается на глубоком, или диафрагмальном, дыхании. Такие упражнения можно делать стоя, сидя или лежа – метод дыхания одинаков для всех трех случаев.

Вы можете выполнять эти упражнения сидя или стоя, поэтому применять метод можно в «чрезвычайных» ситуациях почти в любое время и в любом месте. Для начала выпрямите спину и сосредоточьтесь на своем дыхании. Вдохните медленно и глубоко, поднимая грудную клетку и расширяя живот. На протяжении нескольких секунд удерживайте дыхание, а затем медленно выдохните через рот, расслабляя дыханием все напряжение в теле. Вы можете проверить правильность выполнения вами упражнения, положив руку на живот – на вдохе он должен выпячиваться, а на выдохе убираться внутрь. Повторите упражнение несколько раз или до тех пор, пока не почувствуете, что успокоились. Если закружится голова, прекратите немедленно.

Глубокое дыхание в лежачем положении дает медитативный расслабляющий эффект. Лягте на спину на пол или кровать, согните ноги и расслабьте колени так, чтобы они опирались друг на друга. Руки вытяните вдоль тела, ладонями вверх. Сделайте медленный глубокий вдох, чувствуя, как передняя стенка вашего живота поднимается. Задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохните через рот, высвобождая напряжение в теле. Почувствуйте, как ваш живот опускается обратно, приближаясь к позвоночнику. Повторите несколько раз.

Если вы будете практиковать глубокое дыхание регулярно, то сможете использовать метод прямо во время очередного абьюзивного инцидента или в других ситуациях, когда почувствуете себя особенно взволнованной. Глубокое дыхание поможет успокоиться настолько, чтобы вы смогли лучше справиться почти с любой ситуацией.

Прогрессивная релаксация

Возможно, вы уже знакомы с широко известным методом «прогрессивной релаксации», разработанным Эдмундом Джейкобсеном в Чикагском университете в 1930-х гг. По существу этот метод заключается в напряжении, а затем расслаблении различных мышечных групп по всему телу в определенном порядке.

Прогрессивная релаксация позволяет распознавать, какие именно мышцы напряжены, и подсказать, как их расслабить. Этот метод также оказывает успокаивающее воздействие на мозг, поскольку вы фокусируетесь на теле, а не на своих беспокойных мыслях. В особенности он может быть полезен, если вы находитесь в состоянии хронического стресса и напряженность стала для вас настолько «нормой», что вы уже забыли, что значит чувствовать себя расслабленно, – состояние, часто встречающееся у жертв абьюза.

При выполнении упражнения не беспокойтесь о том, чтобы в точности следовать тому порядку сокращения и расслабления мышц, который мы здесь приводим. Главное, помните, что начинать следует с ладоней, подниматься вдоль предплечий к голове, а затем опускаться вдоль всего тела к стопам, напрягая, удерживая, а затем отпуская мышечные группы. Тогда упражнение будет эффективным.

Для начала займите удобное положение – сидя или лежа – и закройте глаза. Думайте о чем угодно, не следите за мыслями.

Постепенно начните крепко сжимать кулаки. Задержите руки в таком положении на десять секунд, обращая внимание на то, как нарастает напряжение в предплечьях, ладонях и пальцах. Сосредоточьтесь на этом напряжении и опишите себе, что вы чувствуете: например, это может быть неприятное тянущее чувство, жжение или скованность.

Затем отпустите напряжение и позвольте вашим ладоням и предплечьям расслабиться приблизительно на тридцать секунд. Сосредоточьтесь на теплом, тяжелом, расслабленном ощущении в ваших ладонях. Опишите себе то, что чувствуете, и запомните, как эти чувства отличаются от тех, когда ваши кулаки были сжаты. Обратите внимание на то, как мышечное расслабление прогрессирует на протяжении тридцати секунд после того, как вы сняли напряжение. Возможно, вам захочется медленно вдохнуть на протяжении стадии напряжения и выдохнуть с началом расслабления мышц.

Сделав упражнение для ладоней и предплечий, продолжайте последовательно сокращать и расслаблять каждую из перечисленных мышечных групп в следующем порядке: верхние части рук, лоб, глаза, нос, щеки, рот и нижняя челюсть, шея, плечи, грудь, спина, живот, ягодицы, бедра, икры, лодыжки, стопы. (Некоторые люди предпочитают проделывать эту последовательность сперва с одной стороны тела, а затем с другой, чтобы можно было сравнить ощущения в напряженной стороне с ощущениями в расслабленной.)

По мере последовательного прохождения мышечных групп вы почувствуете, как по всему вашему телу распространяется удивительное спокойствие. Ваш ум утихомирится, мысли замедлятся. Повторите этот процесс несколько раз или до тех пор, пока все ваше тело не почувствует себя теплым и расслабленным. Не забывайте обращать внимание на ощущения скованности и натянутости в сокращенных мышцах, а также на теплое, тяжелое, расслабленное чувство, когда напряжение снято.

Закончив, глубоко вдохните и пошевелите пальцами рук и ног. Вдохните еще раз и потянитесь всем телом. Сделайте еще один глубокий вдох и откройте глаза.

Вначале, пока вы учитесь, рекомендуется тренировать каждую из мышечных групп отдельно, как было описано выше. Позднее, когда вы уже хорошо овладеете методом, вы сможете тренировать некоторые мышечные группы одновременно (например, ладони, предплечья и верхние части рук). Со временем вы будете способны расслабить все мышцы тела одновременно.

Медитация

Медитация – это древняя техника, которая используется миллионами людей по всему миру. Если вам еще не довелось с ней познакомиться на собственном опыте, возможно, вам стоит начать с прослушивания аудиозаписей с инструкциями по созданию мысленных образов, которые проведут вас через расслабляющие мысленные и эмоциональные переживания. Они могут перенести вас в прекрасное воображаемое место, где ваши проблемы как бы растворятся. Существует также множество других видов записей, включая такие, которые облегчают боль, помогают заснуть, исцеляют тело и наполняют ум позитивными мыслями.

Большинство медитативных техник, однако, не предполагают записей. С виду они кажутся простыми, но не обманывайтесь: они способны кардинально изменить вас. Медитация – это путешествие вглубь себя, которое может сделать вас более уравновешенной и изменить ваш взгляд на мир. Также она может многому научить вас относительно вас самой и раскрыть новые направления для вашего личностного роста.

Одной из широко известных форм медитации является трансцендентальная медитация (ТМ). Эксперименты показали, что она вызывает ощущение расслабленности и в конечном счете помогает снизить кровяное давление, избавиться от физической напряженности и боли, уменьшить проблемы в работе сердечной мышцы.

ТМ предполагает использование мантры – например, хорошо известного слога «ОМ». Это слово, не имеющее прямого значения, но обладающее вибрационным воздействием. Рекомендуется, чтобы опытный учитель выбирал для новых практикующих персональную мантру и обучал их медитативной технике. Тем не менее множество людей после прочтения популярных книг по ТМ сами изучают технику и выбирают для себя мантру. После того как мантра выбрана, она повторяется снова и снова, пресекая мысленную болтовню и вызывая ощущение покоя. Если вы хотите узнать больше о ТМ, прочитайте одну из книг по этой теме или найдите обучающий центр в вашем регионе.

Доктор Герберт Бенсон из медицинского комплекса Бет-Исраэль изобрел метод медитации, который он назвал «реакцией релаксации» (*англ.* Relaxation Response). Этот метод приобрел большую популярность ввиду своей простоты и эффективности.

Для начала сядьте в удобной позе, закройте глаза и сделайте медленный естественный вдох и выдох. Расслабьте все мышцы, начиная от стоп и продвигаясь вверх до лица.

Далее начните осознавать свое дыхание. Вдохните через нос. Во время выдоха мысленно произнесите слово «один». (Вы также можете использовать какое-нибудь другое слово, например «мир».) Повторяйте про себя слово «один» при каждом выдохе. Вдох… Выдох – и произнесите «один». Если в этот процесс вторгаются какие-либо мысли, не мешайте им, и они сами исчезнут.

Когда вы закончите, посидите несколько минут в тишине и спокойствии. Выполняйте эту технику в течение десяти-двадцати минут один или два раза в день. (Воздержитесь от упражнений в течение двух часов после приема пищи.)

Существуют и другие виды медитации, которые могут показаться вам близкими. Не жалейте времени на их изучение. Исследуйте и экспериментируйте до тех пор, пока не найдете метод, который вам подойдет. После этого обзаведитесь привычкой ежедневно находить несколько минут для медитации.

Йога

Йога – еще одна древняя техника, которая может оказать вам неоценимую помощь. Она в особенности хороша тем, что отвлекает ваш гиперреактивный ум, требуя от вас одновременно концентрироваться на теле и дыхании. Сосредотачиваясь на медленных, мягких, сложных движениях, вы обнаружите, что они полностью занимают ваш ум, успокаивая ваше взбудораженное мышление. Замедляя движения вашего тела, вы тем самым замедляете и свои мысли, что вскоре приводит к непривычному для вас ощущению наполненности покоем. Хотя упражнения йоги, возможно, и не успокоят вас надолго, по

крайней мере двадцать (или больше) минут отдыха вам обеспечено. Те, кто занимается йогой регулярно, замечают, что у них развивается «йоговское состояние ума», и им легче возвращаться к этому спокойному состоянию, когда в их жизни возникают осложнения. Вы можете обучиться йоге, пойдя на курсы или же по одной из множества доступных книг и видеозаписей.

Музыка

Слушать музыку – еще один чудесный способ породить в себе чувство расслабления и благополучия. Найдите такую музыку, которая будет по-особенному резонировать внутри вас, и почаще балуйте себя ею. Это может быть формой самостоятельной терапии. Музыка поможет вам успокоиться, когда вы взволнованы, и воодушевиться, когда вы в подавленном состоянии. Погружение в музыку может изменить ваше мучительное эмоциональное состояние и расслабить напряжение в вашем теле. Особенно полезна музыка как средство пресечения навязчивых мыслей. Гораздо приятнее слушать музыку, чем собственные тревожные мысли.

Физические упражнения

Кроме йоги, существует множество других физических упражнений, которые могут совершить чудесные изменения в вашем уме и теле. Если вы еще не занимаетесь регулярными тренировками, мы настоятельно рекомендуем вам немедленно их начать. Даже несколько занятий в неделю могут сильно изменить ваше самочувствие. Выберите один или несколько типов деятельности, которые, на ваш взгляд, смогут доставить вам удовольствие. Проконсультируйтесь с вашим врачом, если у вас имеются какие-либо физические проблемы, которые следует принять во внимание. Начинайте понемногу. Не перетруждайтесь. Если выбранный тип деятельности вам не нравится, попробуйте другой.

Аэробика, силовые упражнения, шейпинг, растяжки – все это может дать положительный эффект. Совершаете ли вы ежедневные прогулки или пробежки, поднимаете тяжести, ходите на занятия аэробикой в спортивный клуб или гимнастический зал или занимаетесь по видеозаписям в собственной спальне – вы будете чувствовать себя лучше как физически, так и психически. Есть множество самых разнообразных видов физической активности: боевые искусства, тайцзицюань, кикбоксинг, танцы, – которые могут приносить одновременно и удовольствие, и пользу.

Физические упражнения имеют как краткосрочные, так и долговременные преимущества. Они временно отвлекают ваше внимание от ваших проблем и негативной умственной болтовни. Они снижают общий уровень напряженности и повышают естественную выработку в вашем организме таких веществ, как эндорфины, которые дают вам ощущение благополучия. Они укрепляют ваше тело и делают его более здоровым – и стройным!

Теперь вы знаете, как много вы можете сделать для себя, если только захотите. Вы можете тренировать свою реакцию на абьюзивные ситуации на «безопасных» партнерах. Развить новые навыки, которые дадут вам новые варианты выбора. Медитировать, делать физические упражнения и слушать музыку, чтобы ослабить свою напряженность, а также многое другое. Радовать себя – один из способов стать своим собственным лучшим другом. Попробуйте какие-нибудь из поведенческих видов деятельности, которые мы здесь рекомендовали. Найдите те, которые больше всего будут вам помогать, и пообещайте себе, что станете их использовать. Пусть это будет подарок вам – от вас самих. Вы заслуживаете лучшего самоощущения, и только вы одна можете сделать так, чтобы это произошло.

Часть пятая
Жить долго и счастливо

16. Вернуть себе свою жизнь

В начале этой книги мы пригласили вас вступить на новый путь, ведущий к эмоциональной свободе. С тех пор вы многое узнали о ваших взаимоотношениях, вашем партнере, ваших эмоциях, вашем поведении и самой себе. Теперь вы знаете, как вы попали на эмоциональные качели и что вам делать, чтобы с них сойти. Однако чтобы достичь истинной свободы – останетесь ли вы или решите уйти, – вам также необходимо совершить действия, которые помогут вам вновь получить контроль над вашей жизнью. Вы должны заново отрастить свои обрезанные крылья и полететь. Вычистить мусор, оставшийся от вашего болезненного пристрастия к вашему партнеру, и исследовать чудо самой себя и волшебство жизни.

Это необычайное состояние, возможно, в данный момент кажется вам очень далеким, если вообще возможным. Но у вас есть силы, чтобы его достичь. И вы *сделаете* это, если поставите перед собой такую цель и будете идти к ней маленькими шажочками, один за другим, пока не дойдете до конца.

Взрослая жизнь

Чтобы вернуть себе свою жизнь, прежде всего необходимо научиться жить как полноценный взрослый человек – отдельная, независимо мыслящая, самостоятельная цельная личность, а не запуганный ребенок. Для этого вы должны принимать свободные от страха рациональные решения относительно того, как лучше всего поступить в вашей ситуации. Вы можете решить остаться с вашим партнером или уйти от него. Если вы останетесь, вы можете решить противодействовать его абьюзивному поведению или смириться с ним. Вне зависимости от вашего решения вы будете отвечать за себя, свои эмоции и свою жизнь. У вас множество вариантов. Пусть вашим проводником будет рассудок, а не привычка и не удобство.

Возьмите себя в руки и сделайте то, что наверняка принесет вам пользу, даже если это кажется неудобным, даже если вам придется себя заставлять. Это может означать, что вы попросите вашего партнера измениться и предложите ему обратиться вместе с вами за профессиональной помощью. Это может означать создание личных границ путем наложения ограничений на поведение, которое вы согласны терпеть от него и других. Это может означать взятие контроля над личными решениями, которые ваш партнер прежде принимал за вас, – например, как и с кем вы проводите свое свободное время, на какую деятельность направляете свои усилия, как одеваетесь и как тратите деньги. Это может означать, что вы больше не будете действовать исходя из страха его рассердить: не будете уходить с семейных вечеринок и других мероприятий раньше, чем вам хочется; не станете отклонять предложения коллег пообедать вместе; не будете сбиваться с ног, чтобы содержать дом в чистоте, и затыкать детям рты, чтобы избежать неприятностей.

Когда двигателем вашей жизни является страх «раскачать лодку», рассердив вашего партнера, или избежать «разборки», идя против его желаний, – это значит, что вы поддаетесь на эмоциональный шантаж. Он может стоить вам чего-то гораздо более ценного, чем деньги, – вашего самоуважения. Когда из-за ваших страхов перед его реакцией вы живете словно узница в собственной жизни, вы также поступаетесь своим чувством собственного достоинства, своим душевным спокойствием, своим ростом как личности, своим правом быть той, кто вы есть, и самой выбирать, как вы проводите каждый из драгоценных моментов своего существования.

Надоело, что о вас вытирают ноги? Тогда поднимитесь с пола!

Вы можете вернуть себе свою жизнь спокойно, но применив для этого силу. И когда вы это сделаете, у вас действительно может появиться возможность инициировать перемены. Вам совсем не обязательно немедленно бросать вызов своему партнеру и делать что-либо из ряда вон выходящее. Вы можете начать с мелочей. Сделайте что-нибудь самостоятельно. Запишитесь на курсы, которые вы хотели посещать, но ваш партнер воспротивился, или сходите на фильм, который вы хотели посмотреть, а он не захотел. И решайте сами, как, где, когда и с кем вы проводите свое время. Если вы хотите продолжать разговаривать по телефону, когда ваш партнер говорит вам, что вы заболтались – так и поступайте. Если вы хотите встретиться с подружкой, которую он не любит, – сделайте это. Вначале это может его рассердить, но он ведь и так все время сердится. Делайте то, что *вам* кажется правильным, а не то, что называет правильным *ваш партнер* .

Если вы решите, что у вас есть веские причины не действовать наперекор вашему партнеру или прямо сейчас бросать ему вызов, – признайте, что вы сами выбрали, чтобы вас подавляли. Но не забывайте, что вы по-прежнему сами решаете, сколько вы согласны вытерпеть, и можете положить этому конец, как и когда пожелаете. Вы не беспомощны, и ваше страдание не неизбежно. Помните: вы контролируете собственные реакции. Вы можете распознать, когда подвергаетесь абьюзу, остаться спокойной и трезво мыслящей и в каждой ситуации способны принять рациональное решение относительно того, что вам с ней делать.

Если вы решите высказаться в свою защиту

Если вы примете решение бросить вызов своему партнеру в следующий раз, когда он абьюзивно поведет себя, поглядите ему прямо в глаза и твердо скажите, что понимаете, что он пытается сделать, и что вы этого не потерпите, не станете принимать в этом никакого участия и не позволите его поведению вас расстроить, как это бывало прежде. Говорите кратко. Не позволяйте затянуть вас в спор. (Если вы подготовитесь при помощи рационально-эмоциональной визуализации, восстановления психического равновесия в реальной жизни и ролевых игр, вам будет гораздо проще – и результат будет гораздо лучше.)

Если он продолжит вести себя абьюзивно после того, как вы все это выскажете, уклонитесь от дальнейшего разговора. Пойдите прогуляться или в гости; выйдите в другую комнату и займитесь чтением или посмотрите телевизор. Если ваша конфронтация произошла не дома, вы можете на какое-то время удалиться в туалет или отправиться домой на такси. (Всегда носите с собой какую-то сумму денег на случай чрезвычайной ситуации.)

Если вы говорите с партнером по телефону и он начинает вас оскорблять, твердо скажите ему, что отказываетесь продолжать разговор в таком тоне и что если он немедленно не прекратит так себя вести, вам придется повесить трубку. Если он не послушается, так и поступите.

Высказываться в свою защиту, уходить от дальнейшего разговора и вешать трубку – мощные средства для установления ограничений на отношение к вам вашего партнера.

Вырваться на свободу и вернуть себе себя и свою жизнь

Когда вы перестанете поддерживать абьюзивное поведение своего партнера, начнете реагировать рационально и управлять своими эмоциями по рекомендациям РЭПТ, независимо от того, пойдете ли вы на конфронтацию, вы станете свидетелем чрезвычайно интересной сцены. Ваш партнер останется играть все ту же роль свихнувшегося, иррационального, разгневанного, испорченного, эгоцентричного, требовательного ребенка в полном одиночестве. Вы возьмете контроль в свои руки, ваше самоуважение взлетит до небес, и баланс сил начнет смещаться. Чем более сильной и решительной вы будете, тем скорее это произойдет. Помните: вы сильны ровно настолько, насколько захотите. Ваш партнер контролирует вас лишь постольку, поскольку вы ему это позволяете. И так как вы

сами передали ему контроль, вы же можете и забрать его обратно. Запуганность – ваш тюремщик; но вы можете вырваться на свободу! Примите решение вернуть себе себя и свою жизнь – и сделайте это!

Вложите часть вашей новообретенной энергии в то, чтобы обнаружить, кто вы такая, что случилось с вашими мечтами, что заставляет ваше сердце петь. Пускай каждый ваш день станет праздником, посвященным вам самой! Делайте что-то для себя и благодарите себя за это. Всегда отдавайте должное вашим чувствам. Будьте терпеливы, добры и мягки сами с собой. Вы – словно маленький ребенок, делающий первые шаги. Подбадривайте себя, обнимайте себя, хвалите, говорите себе, насколько хорошо у вас все получается. Почувствуйте свою силу, живите своей свободой – и вы начнете исцеляться.

Несколько важных слов, которые могут спасти вам жизнь

При подозрении, что ваш партнер может прибегнуть к насилию, если вы пойдете против его желаний или бросите ему вызов, не делайте этого без профессиональной помощи. Только не обманывайте себя, что, пока вы продолжаете выполнять его желания и не перечите, вы в безопасности. Помните: вербальные абьюзеры реагируют на собственную внутреннюю сумятицу, и почти все что угодно может послужить сигналом к физическому нападению, если абьюзер склонен к насилию. От оскорблений он может мгновенно перейти к действиям. Опасность вполне реальна.

Вера в то, что ваш партнер не способен на такое, не спасет вас от его нападения, если оно случится. Вам следует обратиться за профессиональной помощью, разработать на случай критической ситуации план поспешного бегства, если в этом возникнет необходимость, а также серьезно задуматься над тем, чтобы расстаться с вашим партнером насовсем, прежде чем он обратится к насильственным методам. От этого может зависеть ваша жизнь.

Если вы не считаете, что ваш партнер может прибегнуть к насилию, вам все равно следует соблюдать осторожность, если вы собираетесь бросить ему вызов. Он может разозлиться – возможно, очень сильно, – когда вы измените ваше обычное поведение, и вы должны ради собственной безопасности суметь оценить степень его злости. Хотя большинство вербальных абьюзеров не прибегают к физическим мерам, некоторые это делают. Все физически абьюзивные партнеры начинали с вербального абьюза. Нет проверенного способа предсказать, не окажется ли ваш партнер одним из тех, кто прибегает к насилию.

Если, когда вы поступаете против воли своего партнера, он принимается угрожать вам насилием, препятствует вашему уходу, принимается ломать и швырять вещи, бьет кулаком в стену или дверь, а жилы на его шее начинают набухать, и вам кажется, что он с трудом сдерживает рвущийся наружу гнев, немедленно прекратите попытки самостоятельно справиться с абьюзом, поскорее удалитесь от него и обратитесь за профессиональной помощью. Все эти знаки служат предостережением о возможном готовящемся физическом нападении.

Не стесняйтесь делать то, что считаете правильным, обращаясь за помощью, необходимой вам, чтобы остаться в безопасности. Не ищите извинений действиям своего партнера, не обманывайте себя мыслями, что все будет в порядке. Думайте рационально, а не эмоционально. Делайте то, что вы посоветовали бы делать своей подруге, если бы она оказалась в вашей ситуации.

Вы можете жить долго и счастливо

Независимо от серьезности вашей ситуации помните, что РЭПТ всегда рядом, чтобы вам помочь. Активно и регулярно прибегайте к принципам, методам и философии РЭПТ, чтобы справляться с абьюзом, и их выдающееся положительное воздействие распространится на любые вопросы, любые проблемы, любые ситуации, которые у вас

возникнут. Ни вы сами, ни ваша жизнь отныне уже не будете прежними. Приняв РЭПТ в качестве основания вашей жизни, вы бесконечно облегчите каждый свой шаг к эмоциональной свободе. И также это лучше подготовит вас ко всему, что может встретиться на пути.

Итак, теперь вы знаете секрет преодоления вербального абьюза и убедились: то, что мы обещали вам в начале этой книги, – что вы в конце концов получите возможность жить долго и счастливо, – действительно правда. Все зависит от вас!

На прощание мы хотели бы дать вам в качестве руководства вот эту цитату из Роберта Льюиса Стивенсона: «Быть тем, кто мы есть, и стать тем, кем мы способны стать, – вот единственное, что нам дано в этой жизни».

17. Несколько слов от Марсии Град Пауэрс

Закончив читать эту книгу и закрыв ее, вы также закроете дверь за целой главой в вашей жизни. Туман недоумения и изоляции рассеялся. Даже если вы останетесь со своим партнером и его абьюзивное поведение будет продолжаться, ваше новое понимание ситуации и новые инструменты, помогающие справиться с ней, изменят ваше восприятие происходящего. И даже когда вы временами будете соскальзывать обратно, в ваши прежние шаблоны мышления и поведения, они все равно будут казаться изменившимися. Почему? Потому что дверь вашего невежества захлопнулась. Вы знаете то, что знаете, и уже нет возможности перестать это знать, и больше нет возможности спрятаться от правды, отрицая очевидное.

То, что вы решите *делать* (или *не* делать) с вашей абьюзивной ситуацией, зависит целиком от вас; но тем не менее есть некоторые ключевые моменты, которые следует принимать во внимание. Может показаться, что то, как вы станете справляться с абьюзом, и решите ли вы остаться или уйти, будет касаться только вас и небольшого круга ваших родственников и близких друзей. Однако это не так. То, что вы делаете или не делаете, в конечном счете влияет на гораздо большее количество людей, чем вы можете себе представить.

Общество отражает нашу домашнюю жизнь

Будучи членами нынешнего общества, многие из нас испытывают чувства гнева, смятения и страха. Порой нам кажется, что общество окончательно выходит из-под контроля. Насилие и должностные преступления стали повсеместными. Повсюду видны вопиющие свидетельства отсутствия этики, нравственности, воспитания и личной ответственности – от множества раздраженных, агрессивных водителей до эпидемии судебных процессов, участники которых обвиняют всех подряд в ошибках, отсутствии здравого смысла и глупом поведении.

Мы спрашиваем себя: что произошло? Что изменилось, почему мы боимся совершать те прекрасные поступки, которые прежде казались нам естественными: улыбаться водителям в соседних машинах на светофоре, заводить разговоры с незнакомыми людьми в общественных местах, гулять по улицам нашего города, наслаждаться моментами тишины в местных парках, посещать круглосуточные магазины, пользоваться банкоматами, оставлять машину на парковке с уверенностью, что она – и мы сами – будет в безопасности?

Наши чувства тревоги, неуверенности, отсутствия контроля и беспомощности относительно общества, в котором мы живем, для многих из нас отражают чувства, переживаемые нами в наших семьях. Насилие играет одну из главных ролей в появлении наших социальных проблем, однако мы сами поддерживаем его, позволяя ему существовать в наших семейных отношениях. Отказываясь брать на себя персональную ответственность за прекращение абьюза в нашей жизни, мы помогаем создавать общество, которое нам самим

часто внушает отвращение. Если мы хотим в перспективе что-то когда-то исправить, нам следует задать определенные стандарты поведения.

Прекратить наследование абьюза – единственная надежда для наших детей

Говорят, что дети – наша надежда на будущее. Фактически же *мы сами* – наша надежда на будущее, поскольку если мы не научим наследников на собственном примере, что означает здоровая жизнь и здоровые отношения, нашим детям будет очень трудно этого достичь.

Насилие, преступления, трудные дети; многие из этих проблем начинаются с нас – матерей, бабушек, учителей и других знаковых фигур для молодого поколения. Нам доверили формировать нежные молодые жизни – так неужели мы собираемся и дальше воспитывать наших детей так, чтобы из них получались пустые, злые, обессиленные взрослые, вымещающие свою неудовлетворенность на своих партнерах, своих детях и окружающем обществе?

Каждый день наши дети подражают нам, вслед за нами веря, что подавление и подчинение – вещи приемлемые и что вполне «нормально» причинять боль и терпеть боль во имя любви. Для некоторых из них это единственный доступный опыт. И хотя они могут читать о взаимоотношениях, полных любви, видеть их в кино и по телевизору, бывать в гостях у любящих семей и наблюдать, что настоящая любовь возможна, хотя такие случаи могут повлиять на них, заставив стремиться к подобным взаимоотношениям в собственной взрослой жизни, все же гораздо больше детей следуют по нашим стопам и по стопам своих социальных кумиров, знаменитых спортсменов и актеров, имена которых звучат в новостях в связи с их драматическими абьюзивными отношениями и пристрастием к алкоголю и наркотикам.

Доказательства нашего тлетворного воздействия на детей можно видеть повсюду. Все чаще можно наблюдать абьюзивную «любовь» у подростков, равно как и случаи подростковой беременности; дети во все более раннем возрасте проявляют насилие по отношению друг к другу и совершают серьезные преступления. Программы, дающие учащимся информацию об абьюзе, внедряются в школах по всей стране, но их все равно недостаточно; и хотя такие программы чрезвычайно полезны, они могут иметь лишь ограниченное воздействие, если учащиеся в конце дня возвращаются домой в абьюзивные семьи.

Среди нас не найдется ни одной женщины, которая захотела бы, чтобы ее дети жили так же, как жила она сама – с чувством тревожности, ненадежности, бессилия, страха и гнева. И тем не менее мы систематически учим их именно этому в домашней обстановке, порождающей эти эмоции. Только мы сами можем положить этому конец. В этом заключена единственная надежда для наших детей и общества.

На нас лежит ответственность за усвоение основополагающих истин, определяющих наши жизни – как индивидуально, так и коллективно, – чтобы следовать им и обучить им наших детей, которые смотрят на нас, чтобы понять, как им выстраивать свои взаимоотношения и свою жизнь. Мы должны создать такую домашнюю обстановку, в которой бы наши дети процветали и вырастали полными достоинства, законопослушными, нравственными, этичными, психологически здоровыми, любящими, реализованными, счастливыми человеческими существами – людьми, которые знают, как справляться со своими эмоциями и как встречать превратности жизни с силой, достоинством и чувством персональной ответственности. Мы должны кричать во все горло: «Мы отказываемся позволять нашим детям покидать дом в состоянии зомби, привыкшим больше к хаосу, чем к спокойствию, больше к тому, что любовь приносит страдания, чем к добрым чувствам, к гневу и боли, которые могут отразиться как на нас самих, так и на их партнерах, их детях и всем обществе».

Наша сила в численности и коллективном знании

Вербальный абьюз – деятельность скрытая, завуалированная, требующая изоляции. Он приводит к тому, что мы чувствуем себя одинокими в своих страданиях. Но на самом деле это не так. То, что нам кажется – особенно в наши самые грустные моменты – борьбой в одиночку, в действительности является общей битвой. Каждая из нас – часть сестринской общины, насчитывающей миллионы женщин, разделяющих кошмарный опыт абьюза. Женщин, которые хотят чего-то большего, чем просто выживать и преодолевать. Женщин, которые хотят быть сильнее, горделивее, отважнее. Женщин, которые хотят ходить с высоко поднятой головой и иметь силу сделать это. Женщин, которые хотят фокусироваться на том, как хорошо *сейчас* , а не как плохо было *в прошлом* . Женщин, которые хотят романтических, уважительных, удовлетворяющих, поддерживающих, продолжительных любовных отношений. Женщин, которые хотят быть счастливыми, здоровыми и реализованными. Женщин, которые хотят, чтобы их дети не вступали в абьюзивные отношения и не были жертвами.

Наша численность таит в себе огромную силу. Сила заложена также и в нашем коллективном знании о том, что действует, а что нет. Сила заложена в нашем всеподавляющем желании, чтобы все эти усилия не пропали зря. Сила заложена в нашей решимости прекратить свои мучения и на собственном примере показать своим детям, что существует другой способ жить и любить.

Пришло время тем из нас, кто нашел свой путь, чья жизнь наконец стала полноценной, мирной и счастливой, подать голос и воодушевить остальных. Нам – тем, кто справился. Нам – тем, кто обрел эмоциональную свободу. Если нам это удалось, удастся и вам. И тогда вы тоже сможете стать живым примером для женщин, которые все еще сомневаются в своей способности справиться с обессиливающей ситуацией, в которой они оказались. Однажды и вы тоже сможете получить это удовольствие – заговорить во весь голос, чтобы подбодрить и направить других. Вы тоже сможете подать нашим детям пример здоровой жизни и здоровых взаимоотношений. Каждая из нас, кому удалось обрести свою личную силу, становится символом надежды для других, которые не знают, как это сделать, или боятся попробовать.

Можем ли мы создать для себя ту жизнь, которую хотели, и изменить направление развития общества? Можем ли мы прекратить быть попранными жертвами, соглашающимися на меньшее, чем мы заслуживаем? Да! Мы уже делали это прежде. На протяжении всей истории женщины, объединяющиеся ради достойных целей, были мощной общественной силой. Воистину мы *создали* историю, работая изо всех сил, чтобы обеспечить равенство в кабинках для голосования, в образовательных учреждениях и на рабочих местах.

Также мы во многом изменили характер отношений между мужчинами и женщинами. Продвигаясь шаг за шагом, мы достигли многого. И тем не менее миллионы из нас, подвергающиеся вербальному абьюзу, до сих пор стоят перед самым серьезным вызовом: необходимостью отказаться от своей волшебной сказки, чтобы получить возможность увидеть и изменить характер своих любовных взаимоотношений. Перестать быть настолько парализованной настоящим, чтобы не иметь возможности смотреть в будущее. Поменьше вздыхать, плакать и смиряться и чаще брать в свои руки собственные эмоции и собственную жизнь.

Придет время, и мы вместе сумеем остановить это безумие, это тюремное заключение для женских умов и душ, а также систематическое программирование наших детей, обреченных повторять абьюзивный цикл, в котором они помимо воли оказались и из которого не могут выбраться. Каждая из нас, решая спасти себя, помогает спасать нас всех. Существует высказывание: «Спаси одну жизнь – и ты спасешь мир». Сделав выбор спастись самим, мы можем спасти друг друга и наших детей. Мы можем всех развернуть в другом направлении, одного за другим. Каждая женщина, добившаяся успеха, делает нас всех

сильнее, решительнее, убежденнее в том, что мы можем это сделать – даже в самых неблагоприятных обстоятельствах.

Взяв под контроль свои эмоции, вы можете в буквальном смысле преобразовать свою жизнь, жизни своих любимых, а также множества других людей, которых вы никогда не встречали. Вы можете что-то изменить. Вы можете сделать свой вклад в формирование значительного сдвига в сознании людей. Цепная реакция наших добрых и злых дел поразительна. Всего лишь один человек, поддавшийся гневу, страху, беспомощности, безнадежности, подвергает опасности двух, а эти двое – четырех человек; и точно так же один человек, позволивший себе быть смелым, сильным, спокойным и счастливым, заражает своим примером двух, а те двое – четырех и так далее. Большинство важнейших общественных движений начинались с желания одного или нескольких людей что-то исправить. Измените себя – и можете считать, что вы внесли свой вклад в изменение мира.

Вы сами построили свою тюрьму, но дверь на свободу перед вами – и она открыта

Выйти из двери, ведущей на свободу, будет означать, что вы все больше крепнете в ваших убеждениях относительно самой себя – верите в вашу врожденную ценность, ваше право на уважение, любовь, счастье и душевное спокойствие. Это означает, что вы доверяете своему знанию о том, в чем заключаются ваши интересы, и действуете исходя из этого знания. Без таких убеждений вы чересчур легко сдаете свои позиции, когда является «прекрасный принц» и пытается лишить вас всего этого. Вы позволяете ему отобрать у вас самые драгоценные сокровища – ваше восприятие, ваше самоуважение, ваше чувство собственного достоинства, вашу веру в себя. Они оказываются украдены хамелеоном, которому вы сами даете в руки оружие, при помощи которого он побеждает вас и покоряет своей воле.

Чтобы сделать шаг к свободе, требуется всего лишь, чтобы вы были согласны делать один шаг за другим, производя все необходимые движения для того, чтобы двигаться вперед. Это означает, что вы должны научиться защищать себя от эмоционального, душевного и телесного вреда, который может быть причинен вербально абьюзивным окружением. Это означает понимание, что каждая женщина, оказывающаяся в реанимации с тяжелыми телесными повреждениями, начинала с того, что терпела вербальный абьюз, веря, что ее «прекрасный принц» никогда не тронет ее и пальцем.

Вы можете думать, что у вас не хватит сил или смелости, чтобы обрести свободу, – но в этом вы ошибаетесь. Уже для того, чтобы оказаться на вашей нынешней позиции, потребовались значительная сила и смелость; а если вы решительно шагнете за порог, это поможет вам обрести больше силы и смелости, чем вы думали. Можете вы или нет заставить себя поверить в это сейчас, но вы сильнее обстоятельств, в которых оказались.

Что же находится по ту сторону двери? Что это за свобода? Это все, чего вы всегда желали: исцеление, комфорт, мир, самоуважение, любовь к себе и личная сила. Но даже несмотря на это, вы можете колебаться, делать ли этот шаг. Возможно, вы боитесь, считая, что за дверью вас поджидают неведомые демоны или что вас поглотит великая неизвестность. Смелее! Многие из нас чувствовали в точности то же, что и вы; однако мы обнаружили, что наши страхи перед тем, что *может* произойти, были гораздо хуже того, что происходило *на самом деле* .

Вам дана жизнь, чтобы ее прожить. Не ждите момента, когда вы оглянетесь назад и увидите лишь растраченные впустую годы, неисполненные мечты и подорванное здоровье. Именно на это часто жалуются женщины, которые позволили себе – из-за недостатка знаний, страха или привычки к отрицанию – слишком долго оставаться в состоянии эмоционального хаоса. Помните, порой вам требуется в первую очередь принимать во внимание обязательства перед самой собой, а не перед своими чувствами. Хорошенько подумайте над этим. Если вы *чувствуете* что-то, это далеко не всегда означает, что это так и есть. Вы

должны позволить рассудку преодолеть ваше стремление к тому, что причиняет вам вред.

Именно благодаря тому, что они поставили свой долг перед самими собой выше приверженности к своим ненадежным чувствам, множество женщин сумели сделать смелый шаг вперед – даже несмотря на то, что перепуганный голос внутри них продолжал вопить: «Нет! Нет! Не раскачивай лодку!» Однако проблема не в том, что лодка *раскачивается* , – проблема в том, что ваша лодка *тонет* . Так что не ждите «правильного чувства», чтобы предпринять усилия по улучшению или прекращению своего положения. «Правильное чувство» может никогда не прийти. И тем не менее это может оказаться лучшим решением в вашей жизни.

Что вы можете сделать, чтобы продолжать свой путь к эмоциональной свободе

Цель написания этой книги заключалась в том, чтобы помочь вам начать путешествие к эмоциональной свободе. Помните, что вы не одни на этом пути: ваши новые инструменты РЭПТ всегда вас сопровождают. Используйте их, чтобы сохранить первоначальные усилия, продолжая свое увлекательное путешествие к счастью и покою.

• Сверяйтесь с этой книгой каждый день, пока не достигнете кристальной ясности относительно того, как работают ваши взаимоотношения, и пока методы РЭПТ не станут для вас второй натурой.

• Регулярно применяйте оспаривание и другие методы РЭПТ.

• Держите под рукой свой список рациональных помогающих я-утверждений и почаще в него заглядывайте.

• Прочтите следующие книги: «Разум или чувства. Что важнее, когда решил изменить жизнь к лучшему», «Близкие отношения. Как решить проблемы, с которыми сталкиваются все пары» доктора Альберта Эллиса и доктора Роберта А. Харпера[6]; «Как сохранить эмоциональное здоровье в любых обстоятельствах» доктора Альберта Эллиса. Перечитывайте их каждый раз, когда вам потребуется вдохновение или руководство к восстановлению здорового мышления и эмоций. (Список приведен в конце этой книги.)

• Повышайте свой уровень знаний о РЭПТ, читая вопросы и ответы на www.rebt.org и прослушивая аудиозаписи, сделанные Институтом Альберта Эллиса. Чтобы приобрести каталог, свяжитесь с нами: тел. (800) 323-4738, факс (212) 249-3582, эл. почта info@rebt.org или на сайте www.rebt.org.

• Найдите РЭПТ-терапевта, занимающегося вопросами абьюза. Для этого вы можете связаться с Институтом Альберта Эллиса: Albert Ellis Institute, 45 East 65thStreet, New York, N.Y. 10021-6593, тел. (212) 535-0822, факс (212) 249-3582, эл. почта info@rebt.org, сайт www.rebt.org, или же получить направление в одной из организаций, предоставляющих помощь женщинам в абьюзивных ситуациях.

Вот несколько ценных указаний от тех, кто прошел по пути к эмоциональной свободе до вас.

• Если вы держали свое положение в секрете, раскройте его, доверившись кому-нибудь, кто заботится о вас.

• Присоединитесь к женской группе поддержки или терапевтической группе.

• Свяжитесь с центром помощи женщинам или центром семейных услуг.

• Создайте круг друзей и родственников, понимающих, чего вы пытаетесь добиться, и поддерживающих ваш личностный рост.

• Создайте поддерживающие, нежные, любящие взаимоотношения с собой. Разговаривайте с собой по-доброму; каждый день делайте себе комплименты. Вслух признавайте и хвалите себя. Помните, что люди, как правило, обращаются с вами таким же образом, каким вы сами с собой обращаетесь.

---

[6] Выходные данные см. в списке литературы в конце этой книги. – *Примеч. пер.*

• Каждый день напоминайте себе, что ваша первоочередная задача состоит в том, чтобы позаботиться о себе.

• Выясните, кто вы такая. Делайте все возможное, чтобы ощутить свою обособленность от партнера. Развивайте свою индивидуальность. Найдите новые увлечения, присоединяясь к группам единомышленниц.

• Развивайте свои способности и изучайте новые навыки, которые могут помочь вам стать финансово независимой.

• В трудные моменты полагайтесь на волшебный вопрос: «А что бы сказал на этот счет доктор Эллис?»

• Ежедневно воплощайте в жизнь свою новую философию: «…Я стану любить себя, буду внимательной к себе и наполню свою жизнь заботливыми и великодушными людьми. Я буду радоваться своей неповторимости и своей внутренней силе. Я с радостью открою свое сердце поющим птицам, сияющим звездам и цветам, распускающимся каждую весну».

• Передайте эту весть другим. Открываясь другим женщинам, вы обнаружите, что многие из них находятся в ситуации, зловеще похожей на вашу собственную. Будьте опорой друг другу. Мы все чувствуем себя более сильными, когда узнаем, что кто-то нас понимает и пережил то же, что переживаем мы. Делитесь своими знаниями и пониманием, почерпнутым из вашего опыта. Помните, вы являетесь частью сестринской общины, которая может помочь женщинам вернуть себе свое душевное здоровье, свою душу и свою жизнь.

Независимо от того, останетесь вы или нет со своим абьюзивным партнером, если вы поставите свои новые рациональные убеждения на первое место, вам будет легче справляться с повседневно возникающими ситуациями. Вот несколько напоминаний, которые помогут вам придерживаться ваших убеждений.

• Вербальный абьюз – это вид насилия. Это вид промывки мозгов. Это вид психологической и эмоциональной пытки. Это способ контроля, использующий душевное расстройство и эмоциональную зависимость. Он не является формой любви. Он не является чем-то нормальным, «ну просто мой партнер такой, какой он есть».

• Абьюз никогда не имеет оснований, не бывает заслуженным и не может быть оправдан.

• Не вы – причина абьюза. Причиной является ваш партнер.

• Вы никогда не станете достаточно «хорошей», чтобы абьюз прекратился.

• Вы не можете изменить своего партнера. Он должен сделать это сам.

• Ваш партнер вам не друг. Он не пытается вам помочь или чему-то вас научить, не заинтересован в том, чтобы вы чувствовали себя лучше. Он не заботится о ваших интересах.

• Вы не можете поддерживать разумный диалог с вашим партнером, когда он ведет себя иррационально. Он будет неспособен понять вашу точку зрения, как бы вы ни пытались подобрать подходящее объяснение.

• Если вы чувствуете, что на вас нападают, – скорее всего, так и есть.

• Вам совершенно необязательно разделять безумие вашего партнера. У вас всегда есть выбор, как реагировать.

• В целом абьюз имеет тенденцию нарастать, если ваш партнер не обратится за профессиональной помощью и не предпримет необходимые шаги, чтобы прекратить свое абьюзивное поведение.

• Из крошек достойного, заботливого, любящего, нормального поведения не собрать настоящего пира. Признайте, что вы голодаете, и сделайте с этим что-нибудь.

• Подвергая себя длительному вербальному абьюзу, вы ставите себя под удар – эмоциональный, психический и духовный. Помимо ухода от партнера лучшим способом минимизировать вред является избавление от своих токсичных реакций.

• Самоуважение подобно мышцам: чем больше вы его тренируете, тем оно становится сильнее.

• Вы достойны уважения окружающих.

• Вы не можете ожидать, что другие люди станут относиться к вам лучше, чем вы сами

относитесь к себе.

• Чем сильнее и независимее вы становитесь, чем больше у вас принятия себя, тем больше вероятность, что вы станете поступать в своих собственных интересах.

Наконец-то свобода: начало вашей новой жизни

Независимо от того, остаетесь ли вы, уходите или уже ушли, вы можете быть эмоционально свободной и увидеть жизнь заново. Как говорит мудрое изречение, «сегодня – первый день оставшейся части вашей жизни». Никогда не поздно найти покой и счастье. Это «внутренняя работа», которой вы можете заняться прямо сейчас.

Многим из нас, побывавшим в вашей нынешней ситуации, было трудно представить, будто страдания могут прекратиться. Мысль о том, чтобы быть счастливой, почти не возникала – это казалось таким далеким! Мы считали, что жизнь – это тарелка, полная вишен, пока однажды, проснувшись, не обнаружили, что кто-то съел все вишни, оставив нам лишь косточки. Однако мы не довольствовались косточками до бесконечности. Мы засеяли новые плодородные земли в нашем уме и вырастили урожай. Теперь плоды нашей жизни сладки.

Как нам это удалось? Мы предпочли воспринимать свои абьюзивные ситуации как инструмент для обучения и использовали их как стартовую площадку к лучшей жизни и лучшему пониманию самих себя. Мы стали решительно возвращать себе личную силу, которую по незнанию растратили. Мы научились уважать себя и знать, что мы достойны уважения других людей. Мы неустанно искали равновесия, смысла и цели, равно как и истинной любви.

Если вы с нами, если вы хотите добиться того же, чего добились мы, – вытащите свои мечты из чулана и стряхните с них пыль, поскольку ваша история превращения из эмоциональной нищенки в принцессу готова вот-вот начаться!

А теперь – важный совет от Хенрика Херберта Хута, *д. с. н.* (доктора сердечных наук), извлеченный из «Принцессы, которая верила в сказки»:

«Вперед, принцесса!
Претвори в жизнь свою высочайшую правду!»

Запомните эти слова. Примите их в свое сердце. Если вы будете жить ими и строить в соответствии с ними свою жизнь, они преобразуют ее и возвысят ваш дух.

Да будет ваш путь полон учения, любви и смеха – и пусть мы однажды снова встретимся на этом пути!

От авторов

Дорогие читатели!

Нам хотелось бы, чтобы вы смогли использовать информацию, почерпнутую вами из этой книги, чтобы по-настоящему изменить свою жизнь. Кроме того, нам хотелось бы, чтобы будущие издания еще больше помогали людям. Поэтому мы будем очень признательны, если вы поделитесь результатами, которых достигаете, вводя принципы и методы РЭПТ в свою жизнь. Пожалуйста, уделите нам еще несколько минут и ответьте на приведенные ниже вопросы. Чтобы обеспечить полную конфиденциальность, ваше имя и любые отличительные характеристики в предоставленных вами сведениях будут изменены.

1. Что конкретно вы теперь делаете не так, как делали прежде?

2. Каких результатов вы достигли? Как изменились ваши эмоции? Как ваши действия отразились на ваших отношениях с партнером? Что нового появилось в вашем жизненном

опыте?

3. Какие методы оказались для вас наиболее действенными?

4. Какие методы подействовали слабее всего?

5. Как вы адаптировали применяемые вами методы в соответствии с вашими конкретными потребностями?

Также мы будем признательны за любые отклики касательно этой книги.

• Что вам понравилось в ней больше всего? Меньше всего?
• Какие разделы оказались для вас наиболее полезными? Наименее полезными?
• Какие разделы (если такие есть), по-вашему, следовало бы прояснить или упростить?
• Какую информацию (если она есть), по-вашему, следовало бы добавить?

Благодарим вас за помощь!

Присылайте ваши письма по адресу:
Dr. Albert Ellis & Marcia Grad Powers
Wilshire Book Company
9731 Variel Avenue
Chatsworth, California 91311-4315
Или эл. почтой: mgpowers@mpowers.com

Список рекомендуемых книг

Ниже приведены названия некоторых трудов по рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ) и когнитивно-поведенческой терапии, которые могут оказаться полезными в решении ваших проблем.

Алберти Р., Эммонс М. Твое абсолютное право. Ассертивность и равенство в вашей жизни и отношениях. – М.: Будущее Земли, 2009.

Барлоу Д. Х., Краске М. Г. Совладание с тревогой и паникой. Руководство психотерапевта. – М.: Диалектика, 2021.

Бек А. Т. Одной любви недостаточно. Как пары могут преодолевать недопонимание, урегулировать конфликты. – М.: Вильямс, 2021.

Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. – СПб.: Питер, 1999.

Эллис А., Дойл К. Успокойся! Контролируй тревогу, прежде чем она начнет контролировать тебя. – СПб.: Питер, 2020.

Эллис А., Ландж А. Эмоции. Не позволяй обстоятельствам и окружающим играть на нервах. – СПб.: Питер, 2021.

Эллис А., Тафрейт Р. Ч. Управление гневом. Как не выходить из себя, спокойно реагировать на все и справиться с самой разрушительной эмоцией. – СПб.: Питер, 2021.

Эллис А., Харпер Р. Разум или чувства. Что важнее, когда решил изменить жизнь к лучшему. – СПб.: Питер, 2021.

Эллис А., Харпер Р. Близкие отношения. Как решить проблемы, с которыми сталкиваются все пары. – СПб.: Питер, 2021.